



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

Ammattilaisten ratkaisuja opiskelijoiden yksinäisyyteen ja osallisuuteen

Tanttu, Jaakko

2016 Tikkurila



Laurea-ammattikorkeakoulu
Yksikkö

Ammattilaisten ratkaisuja opiskelijoiden yksinäisyyteen ja osallisuuteen

Jaakko Tantt
Sosiaalialan koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Huhtikuu, 2017

Jaakko Tantt

Ammattilaisten ratkaisuja opiskelijoiden yksinäisyyteen ja osallisuuteen

Vuosi	2017	Sivumäärä	29
-------	------	-----------	----

Opinnäytetyön aiheena on korkeakouluopiskelijoiden yksinäisyys ja osallisuus. Siinä kartoitetaan opiskelijoiden kanssa työskentelevien ammattilaisten vastauksia kysymykseen: Miten opiskelijoiden yksinäisyyttä voidaan vähentää ja osallisuutta edistää? Opinnäytetyön tuotoksia on tarkoitus käyttää Yksinäisyydestä sosiaaliseen osallisuuteen -hankkeessa.

Opinnäytetyö on laadullinen tutkimus. Sen aineisto koostuu 140 vastauksesta, jotka on kerätty keväällä 2015 Nyyti ry:n verkkokyselyn yhteydessä. Vastaukset on jaettu kategorioihin ja niiden sisältöä on koostettu ja analysoitu.

Suurin osa vastauksista liittyi tapahtumiin tai vapaa-aikaan - tarjoten ehdotuksia siitä, millaisia tapahtumia tulisi järjestää tai mitä asioita täytyisi pitää mielessä. Toiseksi yleisimpänä teemana nousi esiin tuutorointi ja ryhmäytyminen, joita pidettiin myös äärimmäisen tärkeinä. Oppilaitosten roolia osallisuuden edistäjinä lähestyttiin useasta näkökulmasta. Myös opiskelijajärjestöjen ja vapaaehtoistoiminnan roolit olivat vastauksissa esillä. Näiden lisäksi asenne-muutokset yhteiskunnan eri tasoilla sekä vertaistuki ja netti mietityttivät vastaajia.

Vastauksista saatiin koostettua konkreettisia esimerkkejä siitä, miten opiskelijoiden yksinäisyyttä voitaisiin vähentää ja osallisuutta edistää. Näiden ehdotusten toteutettavuutta myös arvioitiin. Toisaalta osassa teemojen vastauksista toivottiin jonkin asian kehittämistä - paljastamatta kuitenkaan, miten asiaa pitäisi kehittää - tai missä erityisesti on puutteita. Opinnäytetyön kartoittamaa tietoa pystyy soveltamaan hyvin opiskelijoiden sosiaalista hyvinvointia edistettäessä. Ehdotukset ovat oikein toimivia yleisellä tasolla, mutta alakohtaisuuksiin tai maantieteellisiin eroihin ei opinnäytetyössä päästy.

Asiasanat: opiskelijat, yksinäisyys, osallisuus

Jaakko Tanttu

Professionals' solutions to loneliness and participation in students

Year	2017	Pages	29
------	------	-------	----

The purpose of this thesis was to research loneliness and participation in higher education students. Professionals who work with students were asked how to reduce loneliness and increase participation among students. This thesis analyzed their responses. The results of this thesis were intended to be used in the project From Loneliness to Social Participation.

The thesis was implemented as qualitative research. The material consisted of 140 responses collected in cooperation from Nyyti's web survey in spring 2015 during. The responses were categorized and analyzed.

The majority of responses dealt with events or free time, offering suggestions on the nature of events that could be organized or things to keep in mind. The second most common subject was tutoring and group-forming. Both were considered very important. The role of the learning institutions was considered from several perspectives. The roles of student organizations and volunteer work were also present in the responses. In addition, the responses reflected on the need for changes in attitudes on different levels of the society and peer support as well as the internet.

Based on the responses it was possible to compile concrete examples of how to reduce loneliness and increase participation among students. The implementation possibilities of the responses was also evaluated. However, some responses said that something should be improved, without defining how it should be changed or what was actually wrong in the first place. The information gathered in this thesis can be used to improve the social wellbeing of students generally. However, further research could be done to research degree-specific and geographical themes, which fell outside the frame of this thesis.

Keywords: students, loneliness, participation

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Yksinäisyys	7
2.1	Yksinäisyyden syitä	9
2.2	Opiskelijoiden yksinäisyys	10
3	Osallisuus	10
4	Opiskelijoiden kanssa työskentelevät ammattilaiset	11
4.1	Opiskelijahuolto	12
4.2	Opiskelijajärjestöt	12
5	Nyyti ry:n verkkokysely	14
6	Tutkimusmenetelmät	15
7	Kyselyn tulokset	16
7.1	Oppilaitokset	17
7.2	Asennemuutokset	18
7.3	Opiskelijajärjestöt ja vapaaehtoistoiminta	21
7.4	Tapahtumat	23
7.5	Ryhmäytyminen ja tuutorointi	24
7.6	Vertaistuki ja netti	25
7.7	Muut	26
8	Eettiset kysymykset ja luotettavuus	28
	Lähteet	30
	Liite 1 Kyselyn vastaukset kategorioihin jaettuna	33

1 Johdanto

Opinnäytetyössä selvitetään, miten opiskelijoiden yksinäisyyttä vähennetään ja osallisuutta edistetään. Suomessa on reilut 300 000 korkeakouluopiskelijaa (SVT 2015). Vaikka opiskelijoiden sosiaalinen hyvinvointi ei ole noussut suureen mediakeskusteluun, yksinäisyys yleisesti on. Esimerkiksi Helsinki-missio on tehnyt yksinäisyyttä ilmiönä näkyvämmäksi ja kannustanut sen ehkäisemiseen. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa vuodelta 2012 käy ilmi, että noin joka 20. korkeakouluopiskelija kokee itsensä yksinäiseksi (Kunttu & Pesonen 2012, 87).

Toimin vuonna 2014 Laurea-ammattikorkeakoulun opiskelijakunnan hallituksessa ja vastuualueellani oli opiskelijoiden hyvinvointiin liittyvät seikat. Keskustellessani oppilaitospastorien ja -psykologien kanssa, he mainitsivat, että useat heidän luonaan käyneet opiskelijat kertoivat kokevansa yksinäisyyttä. Myös opiskelijakunnalle tuli toistuvia toiveita monipuolisemmasta ja inklusiivisemmasta toiminnasta ja tapahtumista. Keskustellessani muiden opiskelijakuntien ja ylioppilaskuntien toimijoiden kanssa opin, että ilmiö on valtakunnallinen. Suorittaessani harjoitteluani Nyyti ry:llä, pohdimme löytyisikö heiltä tähän teemaan liittyviä aiheita opinnäytetyöksi. Nyyti oli juuri toteuttanut verkkokyselyn, jonka tuloksia on tarkoitus käyttää tulevassa toiminnassa, ja niiden purkamiselle oli kysyntää.

Opinnäytetyön on tilannut Nyyti ry. Nyyti on opiskelijoiden hyvinvointia ja elämänhallintataitoja edistävä yhdistys. Opinnäytetyö liittyy Yksinäisyydestä sosiaaliseen osallisuuteen-hankkeeseen. Hankkeen toteuttajina ovat Nyyti ry sekä Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö - Otus. Hanke on suunnattu korkeakouluopiskelijoille, erityisesti yksinäisiksi itsensä kokeville opiskelijoille. Hankkeen tavoitteena on selvittää yksinäisyyden ja osallisuuden kokemuksia, sekä kehittää osallisuutta vahvistavia käytäntöjä. Hankkeelle haetaan tällä hetkellä rahoitusta. Mikäli hanke ei saakaan rahoitusta, opinnäytetyöni tuloksia hyödynnetään silti Nyyti ry:n strategian mukaisessa toiminnassa opiskelijoiden osallisuuden vahvistamiseksi.

Opinnäytetyössä käydään läpi opiskelijoiden kanssa työskentelevien ammattilaisten ehdotuksia siitä, miten opiskelijoiden osallisuutta voidaan edistää ja yksinäisyyttä vähentää. Opinnäytetyössä ei pyritä selvittämään opiskelijoiden yksinäisyyden syitä, vaan keskitytään ratkaisuihin. Opinnäytetyössä keskitytään opiskelijoiden kanssa työskentelevien ammattilaisten näemyksiin aiheesta. Ensisijainen syy tälle rajaukselle on se, että ammattilaisten vastaukset muodostavat opinnäytetyölle sopivan suuruisen aineiston. Opiskelijoiden antamia vastauksia on liian monta, jotta niitä olisi mielekästä käyttää aineistona opinnäytetyölle. Tämä valinta luonnollisesti vaikuttaa myös vastausten luonteeseen. Opiskelijat vastaavat kyselyn kohteina, omasta ja vertaistensa näkökulmasta. Ammattilaisten näkökulma sen sijaan on koulutetun ja ulkopuolelta tarkkailevan henkilön arvio asiakasryhmästään.

Opinnäytetyössä keskitytään vain korkeakouluopiskelijoihin, eli ammattikorkeakoulujen ja yliopistojen opiskelijoihin. Toisen asteen opiskelijoita, eli lukiossa ja ammattikoulussa opiskelevia, ei tässä opinnäytetyössä käsitellä. Toisen asteen opiskelijat ovat korkeakouluopiskelijoita nuorempia, ja opiskelu on erilaista. Nämä opiskelijaryhmät eivät ole suoraan verrannollisia keskenään, ja siksi toisen asteen opiskelijoiden sisällyttäminen paisuttaisi opinnäytetyötä tarpeettomasti.

Opinnäytetyön raportti alkaa käsitteiden läpikäymisellä. Toinen luku on omistettu yksinäisyydelle ja siinä avataan mitä opinnäytetyössä tarkoitetaan yksinäisyydellä. Kolmannessa luvussa samaten avataan osallisuuden käsite. Neljännessä luvussa määritellään, keitä ovat opiskelijoiden kanssa työskentelevät ammattilaiset, joiden näkökulmasta aihetta on tarkasteltu. Viidennessä luvussa käydään läpi Nyytin verkkokysely, josta saatiin otanta tähän opinnäytetyöhön. Kuudennessa luvussa esitellään tutkimusmenetelmät, joilla opinnäytetyö on toteutettu, sekä perustellaan menetelmävalinnat. Seitsemännessä luvussa esitellään verkkokyselyn tulokset, sekä arvioidaan niiden toteutuskelpoisuutta. Kahdeksannessa luvussa arvioidaan opinnäytetyön eettisyyttä sekä luotettavuutta.

2 Yksinäisyys

Jotta voidaan selvittää miten yksinäisyyttä voidaan vähentää, pitää ymmärtää mitä yksinäisyys on. Tässä luvussa käydään läpi mitä tarkoittaa yksinäisyys, sekä yksinäisyyteen liittyviä tilastoja. Luvussa käydään läpi myös joitain yksinäisyyttä lisääviä tekijöitä, sekä tarkastellaan opiskelijoiden kokemaa yksinäisyyttä.

Yksinäisyys on ilmiö, joka on herättänyt viime vuosina paljon yhteiskunnallista keskustelua. Yksinäisyyttä aiheuttavia tekijöitä on monia. Esimerkiksi erilaiset luonteenpiirteet, paikkakunnalta muuttaminen tai sairaudet voivat johtaa yksinäisyyden tunteeseen (Nevalainen 2009, 30). Vaikka opiskelijat eivät yksinäisyyskeskustelussa nousseet erityisasemaan, edellä mainitut esimerkit yksinäisyyden syistä ovat osa heidänkin elämäänsä. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus selvitti, että noin joka 20. korkeakouluopiskelija kokee itsensä yksinäiseksi (Kunttu & Pesonen 2012, 87). Korkeakoulubarometri toteaa, että vain viidennes korkeakouluopiskelijoista ei koskaan koe itseään yksinäiseksi (Saari & Kettunen 2013, 46). Yksinäisyyden tunne on siis melko yleinen opiskelijoille. Verrattuna koko väestöön noin joka viides suomalainen kokee itsensä yksinäiseksi silloin tällöin, ja koko ajan tai suurimman osan ajasta yksinäisyyttä kokevia oli 4,3 % suomalaisista (Tamminen 2013). Opiskelijoilla yksinäisyys on siis valtaväestöä yleisempää.

Yksinäisyydellä tarkoitetaan negatiivista kokemusta tyydyttävien ihmissuhteiden puutteesta. Häpeä, pelko, suru, ahdistus ja pettymys ovat tunteita, jotka yksinäisyyteen usein liittyvät,

kuten myös kokemus ulkopuolisuudesta ja heikkoudesta. Yksinäisyys on lisäksi henkilökohtainen kokemus, jota muiden on vaikea arvioida. Yksinäisyyden kokemuksen kannalta tärkeiden ihmissuhteiden laatu merkitsee enemmän kuin määrä. (Koskinen 2014.)

Ihmisillä on olemassa henkilökohtainen sosiaalisten suhteiden määrä, jota he toivovat itselleen. Tyytyväisyyden takaamiseksi henkilö tarvitsee toiveen mukaisesti ystävyysuhteita. Tämä toive voi täytyä joko laadullisesti tai määrällisesti. Mikäli tästä tavoitteesta jäädään vajaksi, syntyy kokemus tyytymättömyydestä, epäonnistumisesta ja yksinäisyydestä. (Junttila 2015, 15.)

Useimmiten yksinäisyys mielletään tilanteeksi, jossa läheisiä ihmisiä ei ole tarpeeksi, jos olenkaan. Yksinäisyyden kokemus on subjektiivinen, ja joku voi tuntea itsensä yksinäiseksi väkijoukossa, kun toinen voi olla aivan tyytyväinen, vaikka ympärillä ei ole juuri ketään. Jollakulla on yksi läheinen ystävä ja se on tarpeeksi, kun toinen hankkii alati uusia ystäviä eikä sekään riitä. Jotkut kokevat yksinäisyyttä ainoastaan tietyissä tilanteissa. Esimerkiksi jollakulla voi olla aktiivinen sosiaalinen elämä vapaa-ajallaan, mutta kokee töissä itsensä ulkopuoliseksi, tai ei vietä kenenkään kanssa juhlapäiviä. (Nevalainen 2009, 10-15.)

Yksinäiset eivät ole muusta väestöstä selkeästi erottuva ryhmä, eikä koettu yksinäisyys ole selkeästi kytköksissä mihinkään yhteiskunnallisiin rakenteisiin. Kaikki yksinasijat eivät koe itseään yksinäisiksi, kun taas parisuhteessa oleva voi kokea itsensä yksinäiseksi. Lisäksi yksinäisyyteen liittyvät sosiaaliset suhteet eivät korvaa toisiaan, joten ihminen voi tuntea itsensä yksinäiseksi jollain sosiaalisten suhteiden ulottuvuudella, vaikka toinen sosiaalisten suhteiden ulottuvuus olisi ylikuormittunut. Jollakulla voi olla vaikkapa paljon harrastuksiin ja opintoihin liittyviä sosiaalisia suhteita, mutta vain vähän ystäviä. (Saari 2009, 25.)

On tärkeää erottaa yksinäisyys ja yksin oleminen. Yksin oleminen on fyysistä erillään oloa muista. Yksinäisyys on psyykkistä etäisyyttä muista ihmisistä. Nämä seikat kulkevat joskus käsi kädessä, mutta yksin oleminen voi olla myös vapaaehtoista. Yksin oleva henkilö voi kokea etäisyyden muihin esimerkiksi rentouttavaksi tai virkistäväksi. Yksinäisyys, eli kokemus sosiaalisten suhteiden puutteesta, on aina negatiivinen kokemus ja riippumaton siitä, onko ihminen fyysisesti erillään muista ihmisistä. (Junttila 2015, 18-20.)

Yksinäisyys on myös merkittävä terveysriski. Yksinäisyys on yhdistetty niin ylipainoon ja liikkumattomuuteen kuin uni- ja mielenterveysongelmiin. Vertaisten puute johtaa heikompaan terveyskäyttäytymiseen ja oman kunnon laiminlyöntiin. Yksinäisillä on myös enemmän erilaisia jännitteitä ja stressiä. Yksinäiset nauttivat elämästä vähemmän ja ovat keskimäärin passiivisempia. Yksinäisyyden lisäämät univaikeudet ja liikkumattomuus ovat omiaan lisäämään myös muita terveysongelmia. (Saari 2009, 45-46.)

2.1 Yksinäisyyden syitä

Monet erilaiset tekijät voivat johtaa yksinäisyyden tunteeseen. Yksinäisyyttä voivat lisätä esimerkiksi tietyt luonteenpiirteet, vallitsevat olosuhteet tai sairaus.

Ujous tai arkuus luonteenpiirteinä hidastavat ja hankaloittavat toisiin tutustumista ja voivat tällöin aiheuttaa yksinäisyyttä. Ujous ja arkuus vaihtelevat tilanteen mukana; joku voi arastella vaikkapa esiintymistä. Ujous ja arkuus johtavat yksinäisyysongelmiin yleensä vasta, kun näitä luonteenpiirteitä yritetään hoitaa väärällä tavalla. Esimerkiksi joku luulee auttavansa pakottamalla ujon ihmisen tekemään jotain, mitä tämä ei missään nimessä halua tehdä, tai arka ihminen yrittää puoliväkisin esittää olevansa jotain muuta kuin mitä on. (Nevalainen 2009, 31-32.)

Normeista eroaminen, erilaisuus, voi johtaa yksinäisyyteen. Esimerkiksi muusta yhteisöstä poikkeava pukeutuminen, puhetapa, harrastus tai seksuaalinen suuntautuminen voi merkata ihmisen erilaiseksi ja yhteisön ulkopuoliseksi. Myös vahvat asenteet voivat rajoittaa ihmisen sosiaalista verkostoa. Kärjistyneitä aatteita kannattavat henkilöt yleensä löytävät ystäviä vain samoin ajattelevista. Tämäkin ystävyys voi olla laadukasta, mutta se voi olla myös pakottavaa. (Nevalainen 2009, 32-35.)

Ihmissuhteiden luominen ja ylläpitäminen vaativat taitoja, ja puutteelliset ihmissuhdetaidot voivat johtaa yksinäisyyteen. Mikäli ei tunnista tai tulkitsee väärin toisen ihmisen tunteet, voi olla vaikea muodostaa ystävyksiä (Nevalainen 2009, 43-45). Jotkut kokevat vaikeaksi aloittaa kontakti uuden ihmisen kanssa, kun jollekin uusien ihmisten tapaaminen on helppoa, mutta suhteen ylläpitäminen tuottaa hankaluuksia (Hartwell-Walker 2016). Tällaiset puutteet ihmissuhdetaidoissa tekevät erittäin vaikeaksi toimia sosiaalisissa tilanteissa (Hartwell-Walker 2016).

Muuttaminen paikkakunnalta toiselle, mikä erityisesti opintojen perässä on yleistä, on haaste ystävyysuhteille. Yhteydenpito vaatii enemmän vaivaa ja yhteiset puheenaiheet voivat vähentyä yhteisen miljöön katoamisen myötä. Uudella paikkakunnalla uusiin ihmisiin tutustuminen vie myös aikansa. Mikäli ihminen muuttaa useasti lyhyellä aikavälillä, riski jäädä yksinäiseksi on huomattava, ellei opi keinoja tutustua ihmisiin nopeasti. (Nevalainen 2009, 40-42.)

Pitkäaikaisiin sairauksiin liittyy monia tekijöitä, jotka voivat aiheuttaa yksinäisyyttä. Fyysiset rajoitteet voivat vaikeuttaa ystävyksien ylläpitämistä, esimerkiksi pyörätuolista on vaikea urheilla ystävien kanssa. Myös psyykkiset ja sosiaaliset tekijät vaikeuttavat ystävyksiä. Sai-

raus ja sen hoitaminen voivat viedä kaiken energian eikä ystäviin jakseta pitää yhteyttä. Toisaalta muut eivät välttämättä osaa suhtautua oikein sairauteen ja sairastuneeseen, ja mieluummin välttelevät tätä. Psykkinen trauma voi johtaa samoista syistä yksinäisyyteen. Omat voimat eivät riitä pitämään yhteyttä ystäviin, ja muut eivät tiedä, miten henkilöön pitäisi suhtautua. (Nevalainen 2009, 36-37.)

2.2 Opiskelijoiden yksinäisyys

Opiskelijoiden yksinäisyydestä ei ole muita tilastoja, kuin YTHS:n terveystutkimus sekä Opiskelijabarometri. Nämä selvittävät yksinäisyyttä opiskelijoiden keskuudessa hieman eri kysymyksin, joten tulokset hieman eroavat. Kummassakaan ei myöskään käy ilmi alakohtaiset tekijät. Kuitenkin ilmapiiriltään yksilösuorituksiin ja kilpailuun kannustavilla aloilla yksinäisyys ja syrjäytymisen uhka ovat yleisiä (Holster, Lahtinen & Silvennoinen. 2012). Molemmissa käy ilmi, että yksinäisyys on opiskelijoiden keskuudessa melko yleistä.

Opiskelijabarometrin mukaan jatkuvasti yksinäisyyttä kokee kaksi prosenttia korkeakouluopiskelijoista. Usein yksinäisyyttä kokevia on kahdeksan prosenttia. 70 % korkeakouluopiskelijoista kokee yksinäisyyttä joskus tai harvoin. Viidennes korkeakouluopiskelijoista ei koe yksinäisyyttä lainkaan. (Saari & Kettunen 2013, 46.)

YTHS:n korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa 5 % naisopiskelijoista ja 6 % miesopiskelijoista kokivat itsensä yksinäisiksi. Ajoittain yksinäisyyttä kokivat 41 % naisopiskelijoista ja 32 % miesopiskelijoista. Lähes kolmannes yliopisto-opiskelijoista ei kokenut kuuluvansa mihinkään opiskeluun liittyvään ryhmään. Lisäksi 40 % opiskelijoista asuu yksin. (Koskinen 2014.)

Oleellista on huomata myös opiskelijoiden mielenterveysongelmien kasvava määrä. Mielenterveysongelmat ovat korkeakouluopiskelijoiden yleisin terveysongelma. Viikoittaisia mielenterveysongelmia on 22 %:lla miesopiskelijoista ja 37 prosentilla naisopiskelijoista. Viikoittaisia masennusoireita on 10 %:lla opiskelijoista ja ahdistuneisuutta runsaalla 4 prosentilla. (Pääkkönen 2016.)

3 Osallisuus

Tässä luvussa selvitetään mitä osallisuus on. Osallisuutta tarkastellaan sekä kokemuksena, että määritellään erityyppisiä osallisuuden tasoja. Luvussa käydään myös läpi osallisuuden vaikutukset hyvinvointiin, ja miksi osallisuuden kokeminen on tärkeää.

Osallisuus on kokemus, jonka osallistuminen mahdollistaa. Kokiessaan osallisuutta, ihminen voi vaikuttaa itseään ja ympäristöään koskeviin asioihin sekä toimia siinä sitoutuneesti ja ak-

tiivisesti. Osallisuus ilmenee esimerkiksi silloin, kun henkilö kokee kuuluvansa yhteisöön, jossa hänet kuullaan ja joka tukee oman identiteetin rakentumista ja eheyttä. Osallisuuden elementtejä on myös yhteisöissä, joissa jäsenet ovat tasavertaisessa asemassa ja luottavat sekä kunnioittavat toisiaan. (Rouvinen-Wilenius & al. 2012, 50.)

Osallisuutta tarkasteltaessa voidaan määritellä erityyppisiä osallisuuden tasoja. Yksilön mahdollisuudet osallistua päätöksentekoon määrittävät, minkä tyyppisestä osallisuudesta on kyse. Tieto-osallisuus tarkoittaa sitä, että yksilö voi saada tietoa asioista, jotka koskevat häntä itseään tai joista hänellä on oikeus tietää. Suunnitteluosallisuudessa yhteisön jäsen osallistuu häntä itseään koskevan toiminnan suunnitteluun sekä ilmaisee mielipiteensä. Toimintaosallisuus tarkoittaa yksilöiden omaa toimintaa ja osallistumista erilaisiin tehtäviin elinympäristönsään. Päätösosallisuus antaa yksilölle mahdollisuuden osallistua häntä itseään koskeviin päätöksiin. (Rouvinen-Wilenius & al. 2012, 51-53.)

Osallisuus edistää hyvinvointia. Osallisuuden edistäminen vähentää eriarvoisuutta, torjuu köyhyyttä ja ehkäisee syrjäytymistä. Osallisuuden kolme edellytystä ovat riittävä toimeentulo ja hyvinvointi, toiminnallinen osallisuus, sekä yhteisöihin kuuluminen ja jäsenyys. Puutteet jossain näistä edellytyksistä voivat johtaa osallisuuden vähenemiseen ja syrjäytymisriskin kasvuun. (THL 2016.)

4 Opiskelijoiden kanssa työskentelevät ammattilaiset

Nyytin verkkokyselyssä vastaajien taustoissa kysyttiin organisaatiota, jossa vastaaja työskentelee. Vastausvaihtoehtoina olivat lukio, ammattikoulu, ammattikorkeakoulu, yliopisto, opiskelijajärjestöt, ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö, sosiaali-, terveys- ja nuorisotoimen järjestö, kunnan sosiaali-, terveys- ja nuorisotoimi, seurakunta, yritys sekä jokin muu. Lisäksi kyselyssä selvitettiin vastaajan toimiala. Vaihtoehtoina olivat opetus, terveydenhuolto, sosiaaliala, nuorisotoimi, kulttuuriala tai jokin muu. Tässä luvussa käydään tarkemmin läpi, mitä nämä organisaatiot ovat, millaisia ammattinimikkeitä niissä on ja mikä on niiden rooli korkeakouluyhteisössä.

Vastaajista merkittävin osa työskenteli joko opetuksessa (44%) tai terveydenhuollossa (31%). Organisaatioissa oli enemmän hajontaa; hieman yli 40% vastaajista työskenteli korkeakoulussa. Maantieteellisesti suurin osa vastaajista tuli Helsingistä (21%), mutta vastaajia löytyi kuitenkin ympäri Suomea.

Opiskelijoiden kanssa työskentelevät yritykset voivat esimerkiksi tuottaa tapahtumia, valmistaa opiskelijakulttuurille keskeisiä tuotteita tai metsästää opiskelijaetuja. Sosiaali-, terveys-

ja nuorisotalon järjestöt niin ikään voivat esimerkiksi tuottaa tapahtumia, tarjota vertaistukea tai harrastusmahdollisuuksia.

4.1 Opiskelijahuolto

Suomen laissa opiskeluhuoltoon sisältyy opiskelijoiden hyvinvoinnin useita eri elementtejä. Laissa opiskelijahuolto sisältää oppimisen laadun, psyykkisen ja fyysisen terveyden sekä sosiaalisen hyvinvoinnin edistämistä ja ylläpitämistä. Siihen sisältyy myös näiden edellytyksiä lisäävää toimintaa oppilaitosyhteisössä. (Oppilas- ja opiskeluhuoltolaki 1.luku 3§.)

Tätä tehtävää toteuttamassa korkeakouluissa on työntekijöitä, jotka ovat ammattinimikkeeltään esimerkiksi erityisopettajia, kuraattoreja, opintopsykologeja tai terveydenhoitajia. Näiden kaikkien tehtävänä on jollain tavoin edistää ja ylläpitää opiskelijoiden hyvinvointia. Opiskeluterveydenhuollon järjestäminen on kuntien vastuulla. Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiö järjestää kuntien suostumuksella yliopisto-opiskelijoiden terveydenhuollon. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2016.)

Aiemmin mainittujen lisäksi Suomen luterilaisella kirkolla on noin neljäkymmentä päätoimista oppilaitostyöntekijää. Näistä neljästäkymmenestä lähes kaikki ovat papin virkoja. Suurin osa näistä viroista on seurakuntayhtymien ja suurten seurakuntien erityisvirkoja, joiden perustehtävänä on ainoastaan oppilaitostyö. Oppilaitospappi on osa opiskelijahyvinvointia, hänen tehtävänä on tukea sekä opiskelijoita että auttaa muita oppilaitoksen työntekijöitä auttamaan opiskelijoita. Oppilaitospapit ovat sekä opiskelijoiden että henkilökunnan käytettävissä. (Kirkko & Kampus 2005.)

4.2 Opiskelijajärjestöt

Jokaisessa korkeakoulussa toimii joko ylioppilaskunta tai opiskelijakunta. Nämä ovat yliopistolain ja ammattikorkeakoululain määrittämät autonomiset osat korkeakouluyhteisöä. Näiden lisäksi korkeakoulussa voi toimia lukuisia pienempiä järjestöjä, kuten ainejärjestöjä tai paikallisyhdistyksiä.

Ylioppilaskunnat ja opiskelijakunnat ovat lain vaatimat osat korkeakouluyhteisöä. Yliopistolaissa ylioppilaskunnan tehtäväksi määritellään:

”Ylioppilaskunnan tarkoituksena on olla jäsentensä yhdyssiteenä ja edistää heidän yhteiskunnallisia, sosiaalisia ja henkisiä sekä opiskeluun ja opiskelijan asemaan yhteiskunnassa liittyviä pyrkimyksiä. Ylioppilaskunnan tehtävänä on osallistua 2 §:ssä säädetyn yliopiston kasvatustehtävän hoitamiseen valmistamalla

opiskelijoita aktiiviseen, valveutuneeseen ja kriittiseen kansalaisuuteen.” (Ylioppilaskunta 558/2009, 46§ Ylioppilaskunta.)

Ammattikorkeakoululaissa opiskelijakunnan tehtäväksi on asetettu:

”Opiskelijakunnan tarkoituksena on toimia jäsentensä yhdyssiteenä ja edistää heidän yhteiskunnallisia, sosiaalisia ja henkisiä sekä opiskeluun ja opiskelijan asemaan yhteiskunnassa liittyviä pyrkimyksiään. Opiskelijakunnan tehtävänä on omalta osaltaan valmistaa opiskelijoita aktiiviseen, valveutuneeseen ja kriittiseen kansalaisuuteen.” (Ammattikorkeakoululaki 932/2014, 41§ Opiskelijakunta.)

Lain osalta ylioppilaskuntien ja opiskelijakuntien roolit ovat siis miltei identtiset. Lisäksi ylioppilaskunnat ja opiskelijakunnat valitsevat opiskelijaedustajat korkeakoulujen lakisääteisiin toimielimiin.

Nämä järjestöt toimivat sekä luottamustoimijoiden että työntekijöiden voimin. Henkilöresurssien määrä vaihtelee. Korkeakoulun koko vaikuttaa opiskelijajärjestön jäsenmäärään ja sitä kautta budjettiin. Lisäksi ylioppilaskunnilla on automaatiojäsenyys, kun opiskelijakuntaan liittyminen on vapaaehtoista. Suurimmissa opiskelijajärjestöissä voi siis olla yli kymmenen työntekijää ja hallituksen jäsenet saavat palkkiota, jonka turvin voivat tehdä luottamustehtävää päätoimisesti. Samalla pienessä opiskelijajärjestössä voi olla vain yksi työntekijä ja hallitus työskentelee opintojen ohessa. Työntekijöiden nimike on yleensä sihteeri tai asiantuntija. Heidän esimiehensä toimii joko pääsihteeri tai toiminnanjohtaja, ja tämän esimies on hallituksen puheenjohtaja.

Opiskelijakuntien ja ylioppilaskuntien päätehtävä on opiskelijoiden edunvalvonta. Tämä jaetaan yleensä karkeasti kolmeen kategoriaan: koulutuspolitiikka, sosiaalipolitiikka sekä kansainväliset asiat. Koulutuspoliittisen edunvalvonnan tavoitteena on koulutuksen ja ohjauksen kehittäminen, esimerkiksi vaikuttamalla koulutuksen ja tutkintojen rakenteisiin, laatuun tai korkeakoulun rahoitukseen (Tampereen ammattikorkeakoulun opiskelijakunta 2016). Sosiaalipoliittinen edunvalvonta sen sijaan liittyy opiskelijoiden hyvinvointiin, terveyteen, toimeentuloon, asumiseen ja liikuntaan (Aalto-yliopiston ylioppilaskunta 2016). Kansainväliseen edunvalvontaan kuuluu vaihto- ja kansainvälisten opiskelijoiden aseman parantaminen ja heidän oikeuksistaan tiedottaminen (Haaga-Helian opiskelijakunta 2016).

Monissa korkeakouluissa toimii lisäksi koulutusohjelma- tai -yksikkökohtaisia järjestöjä, jotka edistävät paikallisesti edunvalvontaa, yhteisöllisyyttä tai tapahtumatarjontaa. Aiemmin mainittujen opiskelijajärjestötyyppien lisäksi on olemassa myös esimerkiksi kansainvälisiä tai poliittisia opiskelijajärjestöjä. Tällaiset järjestöt eivät ole vahvasti sidoksissa yksittäisiin kor-

keakouluyhteisöihin tai opiskelijoiden edunvalvontaan eivätkä siksi ole opinnäytetyön kannalta relevantteja.

5 Nyyti ry:n verkkokysely

Opinnäytetyön aineisto on kerätty keväällä 2015 teetetystä kyselyssä. Nyyti ry teetti kyselyn, joka oli suunnattu sekä opiskelijoille että heidän kanssaan työskenteleville ammattilaisille. Kyselyssä pääsääntöisesti selvitettiin Nyytin imagoon ja verkkoläsnäoloon liittyviä kysymyksiä, mutta opiskelijoiden yksinäisyyden syyt, sekä keinot edistää osallisuutta ja vähentää yksinäisyyttä olivat myös esillä.

Kyselyyn vastasi 140 opiskelijoiden kanssa työskentelevää ammattilaista. Heistä 81 % oli naisia ja 19 % miehiä. Yksikään vastaaja ei ollut alle 20-vuotias. Muutama vastaaja (4 %) oli yli 60-vuotiaita. 30 % vastaajista oli 30-39-vuotiaita ja 50-59-vuotiaita oli miltei yhtä monta. 20-29-vuotiaita ja 40-49-vuotiaita oli molempia viidennes vastaajista. Vastauspaikkakuntana Helsinki oli selvästi yleisin (21 %). Toiseksi yleisin paikkakunta oli ”jokin muu, mikä” (18 %) ja kolmantena Turku (10 %). Paikkakunnissa oli paljon hajontaa, mutta miltei kaikkialta Suomesta oli vähintään yksi vastaaja.

Vastaajista 44 % ilmoitti toimialakseen opetuksen tai koulutuksen ja 31 % terveydenhuollon. Sosiaaliala (6 %), kulttuuriala (4 %) ja nuorisola (1 %) olivat myös pienissä määrin edustettuna. 12 % vastaajista ilmoitti toimialakseen ”Jokin muu”. Vastaajista suurin osa työskenteli ammattikorkeakoulussa (23 %) tai yliopistossa (20 %). Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiö ja ”jokin muu” saivat molemmat 13 % vastauksista. Lukio, ammattikoulu, opiskelijajärjestöt, sosiaali-, terveys- ja nuorisolaanjärjestö, kunnan sosiaali-, terveys- ja nuorisotoimi, seurakunta ja yritys olivat myös vastausvaihtoehtoina. Jokaisessa näissä työskenteli alle 10 % vastaajista.

Itse kysely oli jaettu muutamaaan osa-alueeseen. Ensimmäisenä oli Nyyti.fi-sivusto, missä kyseltiin kokemuksia ja kehittämis ehdotuksia Nyytin verkkosivuista sekä nettiryhmistä. Toisena osiona oli Vuorovaikutteisuus verkossa, missä kyseltiin, miten Nyytin palveluita tulisi kehittää vuorovaikutteisemmiksi ja millaista tämän vuorovaikuttamisen tulisi olla. Kolmantena osa-alueena oli toiminta sosiaalisessa mediassa. Tässä osiossa selvitettiin, miten Nyyti näkyy sosiaalisessa mediassa, miten sitä tulisi kehittää ja mitä kautta toivotaan tietoa Nyytin toiminnasta. Neljäntenä osiona oli opiskelijoiden yksinäisyys, missä selvitettiin näkemyksiä siitä, mitkä seikat lisäävät yksinäisyyttä opiskelijoiden keskuudessa ja millä keinoilla sitä voidaan vähentää sekä lisätä osallisuutta.

Verkkosivuihin ja -toimintaan liittyvä sisältö kerättiin Nyytin verkkotoiminnan ja -palveluiden kehittämiseksi. Opiskelijoiden yksinäisyyteen liittyvä tieto kerättiin Nyytin hakeman hankkeen lähteeksi sekä toiminnan yleiseksi kehittämiseksi.

6 Tutkimusmenetelmät

Opinnäytetyö on laadullinen tutkimus. Aineisto on hankittu Nyytin verkkokyselyn yhteydessä. Aineisto koostuu 140 avoimesta vastauksesta kysymykseen ”Miten opiskelijoiden osallisuutta voidaan edistää ja/tai yksinäisyyttä vähentää?” Kysymykseen vastasivat opiskelijoiden kanssa työskentelevät ammattilaiset.

Tutkimustyö aloitettiin tutustumalla aineistoon. Aineistoa selailtiin ahkerasti, jotta yleiskuvasen sisällöstä syntyi. Tämä tehtiin siksi, koska aluksi ei ole tarkoituksena sisäistää koko aineistoa, vaan ymmärtää mistä se koostuu ja millaisia teemoja siinä käsitellään (Lavoix, 2016). Tämän jälkeen aineistoa lähdettiin jakamaan kategorioihin. Tämä tehtiin siksi, koska aiheiden mukaan muodostettuja kategorioita on helpompi käsitellä, kuin kategorisoimatonta listaa vastauksista (Feldman 2004). Tässä vaiheessa kategorioina olivat opetusmenetelmät, opiskelijajärjestöt, opiskeluhyvinvointi, oppilaitokset, ryhmäytyminen ja tuutorointi, sosiaalisten taitojen kehittäminen, tapahtumat ja vapaa-aika, vaikuttamistoiminta ja kulttuuriin sekä ilmapii-riin vaikuttaminen, vapaaehtoistoiminta ja talkootyöt, yhteiskunta, vertaistuki ja nettiryhmät sekä muut. Nämä kategoriat olivat saaneet alkunsa alkuperäisen kyselyn teettämisen ajoilta. Opiskelijoiden antamista vastauksista tehtiin tuolloin karkea analyysi siitä, mitkä teemat nousivat eniten esille. Silloin käytettiin näitä kategorioita. Olikin siis luonnollista käyttää samoja kategorioita saman kysymyksen vastauksia ryhmitellessä, vaikka vastaajaryhmä oli vaihtunut. Joidenkin kategorioiden nimet muuttuivat ja uusia kategorioita nousi esille aineistoa ryhmitellessä.

Tämän jälkeen kategorioita alettiin koota suuremmiksi kokonaisuuksiksi. Tämä suoritettiin tarkastelemalla kategorioita ja arvioimalla, mitkä niistä linkittyvät toisiinsa. Syntyi seitsemän luontevaa kokonaisuutta, joiden kautta tuloksia oli helpompi käsitellä teemoittain. Nämä kokonaisuudet ovat oppilaitokset, asennemuutokset, opiskelijajärjestöt ja vapaaehtoistoiminta, tapahtumat, ryhmäytyminen ja tuutorointi, vertaistuki ja netti sekä muut. Kaikki vastaukset eivät liittyneet mihinkään suurempaan kokonaisuuteen, mutta niidenkin sisältö oli arvokasta.

Oppilaitokset, opetusmenetelmät ja opiskeluhyvinvointi liitettiin yhteen, sillä ne kaikki ovat korkeakouluihin itseensä liittyviä piirteitä. Opiskelijajärjestöt osana korkeakoulu yhteisöä olisi voitu sisällyttää tähän kokonaisuuteen. Toisaalta opiskelijajärjestöt ovat kuitenkin korkeakoulusta itsenäisesti toimivia tahoja. Opiskelijajärjestöihin liittyvät vastaukset eivät vahvasti liit-

tyneet muihin vastauksiin, joten opiskelijajärjestöt päätettiin pitää erillisenä kokonaisuutena. Sen sijaan vapaaehtoistoimintaan ja talkootöihin liittyvissä vastauksissa tuotiin monesti esille järjestötoiminta, joten nämä kaksi oli luontevaa liittää yhteen.

Sosiaalisten taitojen kehittämiseen liittyi monia yksilökohtaisia seikkoja asenteiden kehitymisestä. Vaikuttamistoimintaan, kulttuurissa ja ilmapiirissä pohdittiin korkeakouluyhteisöä, ja miten sen tulisi kehittyä. Yhteiskuntakategoriassa taas tuotiin esille, millaisia seikkoja joko kunnallisella tai valtiollisella tasolla tulisi muuttaa. Näissä kaikissa pohdittiin ilmapiiriä ja asenteita joko yksilön, yhteisön tai yhteiskunnan näkökulmasta, ja siksi ne käsitellään yhtenä kokonaisuutena.

Tapahtumat ja vapaa-aika olivat alusta alkaen yhdessä. Teemat ja niihin liittyvät vastaukset ovat vahvasti sidottuina toisiinsa, joten ei ollut mielekästä missään vaiheessa käsitellä niitä erikseen. Osa vastauksista liittyi selkeästi toiminnan luonteeseen, toiset taas olivat konkreettisia esimerkkejä. Kahdesta eri lähestymisnäkökulmasta huolimatta ei olisi ollut mielekästä käsitellä näitä toisiinsa sidoksissa olevia teemoja erikseen.

Myös ryhmäytyminen ja tuutorointi pidettiin alusta alkaen omana kokonaisuutenaan. Ryhmäytyminen on tuutorien tärkein tehtävä, muttei suinkaan ainoa, eivätkä he ole korkeakouluyhteisössä ainoita ryhmäytymisen edistäjiä.

Vertaistuki ja netti eivät muissa yhteyksissä liity vahvasti toisiinsa. Opiskelijoiden yksinäisyyden ja osallisuuden kontekstissa ne oli usein liitetty yhteen. Monet vastaajat puhuivat vertaistuesta juuri netissä, joten on luontevaa käsitellä vertaistuki ja netti yhdessä.

Kun vastaukset oli jaettu kokonaisuuksittain, ne käytiin vielä kerran läpi, jaoteltuina tarkan sisältönsä mukaan. Tässä vaiheessa poimittiin vastausten ehdotukset, sekä myös kuinka monta kertaa sama sisältö toistui vastauksissa.

7 Kyselyn tulokset

Tässä luvussa käydään läpi kyselyn vastaukset teemojen mukaisesti. Vastausten esittelyn jälkeen niiden sisältöä avataan tarkemmin, sekä niiden toteutettavuutta arvioidaan. Vastauksissa lähestyttiin opiskelijoiden yksinäisyyttä ja osallisuutta useasta eri näkökulmasta ja niiden sisältö oli antoisaa.

Tuloksia käsitellessä vastaukset jaoteltiin sisällön perusteella seuraaviin kategorioihin: opetusmenetelmien kehittäminen, opiskelijajärjestöt, opiskeluhyvinvointi, oppilaitokset, ryh-

mäyttämiseen panostaminen ja tuutorointi, sosiaalisten ja henkisten taitojen kehittäminen, tapahtumat ja vapaa-ajan toiminta, tapahtumien luonne, kulttuuriin ja ilmapiiriin vaikuttaminen, vapaaehtoistoiminta, vertaistuki ja nettiryhmät, ja yhteiskunta. Tämän jälkeen toisiinsa liittyvät teemat laitettiin jälleen yhteen, ennen kuin koostettiin vastausten sisältö.

Alakohtaisuus ei noussut vastauksissa esille, mutta opiskelijoiden osallisuutta edistäessä se on keskeinen seikka. Jotkut koulutusalat ovat hyvin yksilökeskeisiä ja kilpailumentaliteetti on kova. Toisilla aloilla taas tehdään koko ajan ryhmitöitä ja opinnot ovat yhteisöllisiä. Erilisten alojen opiskelijoilla on täysin erilaiset lähtökohdat, joten heillä on myös täysin erilaiset tarpeet. Sosiaalista hyvinvointia edistettäessä onkin syytä suhteuttaa toimenpiteet vallitsevan ilmapiirin mukaiseksi.

Vaikka parissa vastauksessa todettiin, että prosessin pitäisi lähteä yksilöstä itsestään, pääosassa vastauksia yksinäisiä ei syyllistetty heidän olotilastaan. Kukaan ei valitse kärsiä yksinäisyydestä, minkä opiskelijoiden kanssa työskentelevät ammattilaiset ymmärtävätkin.

7.1 Oppilaitokset

Oppilaitosten rooli yhteisöllisyyden ja osallisuuden edistäjinä korostui monessa vastauksessa. Tämä on hyvä, sillä oppilaitosten rooli on asian suhteen merkittävä. Oppilaitos on se syy, että korkeakoulu yhteisö on olemassa ja se on yhteisön jäseniä yhdistävä seikka. Oppilaitoksiin liittyvistä vastauksista suurin osa liittyi jollain tavalla opetusmenetelmien kehittämiseen. Loput vastaukset joko liittyivät opiskeluhuvinvointiin tai yleisesti oppilaitoksiin.

Ryhmätyöt korostuivat vastauksissa runsaasti. Ryhmätyöskentelyä perusteltiin muun muassa siten, että se kannustaa tutustumaan muihin. Ryhmätyöt, paritehtävät, pienryhmätyöskentely tai jokin muu ryhmätyön muoto mainittiin yhteensä yhdeksässä vastauksessa. Yhdessä vastauksessa ryhmätyöskentelyä perusteltiin seuraavanlaisesti:

”10....yhteisillä ryhmätöistä (pieni pakote ryhmäytyä)...”

Yhdessä vastauksessa annettiin esimerkkejä ryhmätoiminnoista:

”40. - ohjattu ryhmätoiminta opiskeluun liittyen tärkeää, yliopisto mukaan opiskelun kehittämiseen! esim. työpajat/laskuharjoitukset tms. yliopistolla...”

Myös kontaktiopetuksen säilyttämistä toivottiin vastauksissa. Sekä kontaktiopetuksessa, että ryhmätyöskentelyssä, oppiminen tapahtuu sosiaalisesti. Tämä ei ole pelkästään paras tapa oppia joillekin opiskelijoille, mutta myös tärkeä säännöllinen sosiaalinen kontakti. Lisäksi opintopolkujen yksilöintiä ilman, että jää opiskeluyhteisönsä ulkopuolelle toivottiin:

”78....Me-hengen luominen opiskeluyhteisöissä - voisiko yksilöllisiä opintopolkua olla, vaikka porukka silti pysyisi samana?”

Omaopettajatoiminnassa on samankaltainen tavoite eli varmistaa, että opiskelijoilla on koulun puolelta säännöllinen kontakti, johon turvautua opiskeluihin liittyvissä asioissa. Tämän kontaktin vahvistamista toivottiin vastauksissa. Opettajien rooli osallisuuden mahdollistajina mainittiin eräässä vastauksessa, mutta käytännön esimerkkejä tästä ei valitettavasti annettu.

”116. Opettajilla tärkeä rooli mahdollistajina kouluissa...”

Vastauksissa tuotiin esille oppilaitosten rooli sitouttaa uuteen ympäristöön. Tutustumisen tukeminen on myös tärkeää, mikä vastauksissa mainittiinkin. Oppilaitos voi tukea tutustumista sekä kanssaopiskelijoihin että oppilaitoksiin. Eräässä vastauksessa tuotiin myös henkilökunta esille. Hekin ovat osa korkeakouluyhteisöä, joten heidänkin muistamisensa on tärkeää. Opiskelijoiden ja henkilökunnan yhteinen kahvihetki on hyvä esimerkki tilaisuudesta, johon koko korkeakouluyhteisö voi osallistua. Osassa korkeakouluista tällaisia perinteitä onkin jo.

”25. Uusien opiskelijoiden kaffetilaisuus henkilökunnan kanssa.”

Eräässä vastauksessa kehoitettiin nauttimaan opiskeluajoista. Yksilön oma suhtautuminen ja sitoutuminen vaikuttavat viihtymiseen paljon. On myös syytä muistaa, että vaikka joku suhtautuu opiskelemaan ainoastaan suoritteena, eikä halua opiskeluajoista muuta kuin koulutuksen, joku toinen voi nauttia tämän seurasta ja saada siitä energiaa. Opiskelijoiden erilaiset sosiaaliset tarpeet on hyvä huomioida.

”109. Kouluaikaan iloa oppimiseen - yhteistä mukavaa tekemistä: olisi vaikka oppiaineena sosiaalisten taitojen kehittäminen”

Opiskeluhyvinvointia käsittelevissä vastauksissa tuotiin esille tukiverkkojen, ammattilaisavun ja opiskeluhyvinvoinnin tukipalvelujen merkitys. Matala kynnys sekä tiedottaminen mainittiin seikkoina, joita tulisi parantaa. Molemmat ovat tärkeitä piirteitä, jotta palvelut ovat opiskelijoiden tavoitettavissa. Yhdessä vastauksessa toivottiin myös opettajien kouluttamista tiedostamaan yksinäisyyttä. Tuutoropiskelijat vertaistukena nousi esille yhdessä vastauksessa. Yllättäen hyvinvointipalveluiden lisäämistä ei vastauksissa mainittu, vaikka kysyntää onkin. Esimerkiksi mielenterveysongelmat ovat opiskelijoiden yleisimpiä terveysongelmia, mutta Suomen Psykologiliiton suositukset koulupsykologeista eivät toteudu monessakaan korkeakoulussa. Psykologiliiton suositus on maksimissaan 600-800 opiskelijaa psykologia kohden (Ahtola 2016).

7.2 Asennemuutokset

Asennemuutoksiin luokiteltiin vastaukset, jotka kannustavat muuttamaan jonkin tahon suhtautumista. Nämä asennemuutokset tapahtuisivat joko yksilö-, yhteisö- tai yhteiskunnallisella tasolla. Kahdessa vastauksessa mainittiin kotoa lähtevä muutos, nämä vastaukset on liitetty yksilömuutoksiin, koska kyseessä on asennemuutos varsin henkilökohtaisista lähtökohdista.

Yhteensä seitsemän vastausta käsitteli sosiaalisten ja henkisten taitojen kehittämistä. Vastaukset liittyivät joko muutokseen, joka lähtee yksilöstä liikkeelle, tai koskee erityisesti yksilöä. Vastauksissa tuotiin esille ujon haasteena, sekä mainittiin sosiaalisten taitojen vahvistamisen keinona osallisuuden edistämiseen. Vain yksi vastaaja mainitsi, että kehityksen pitää lähteä yksilöstä itsestään.

Suomessa on muutamia tahoja, jotka tarjoavat koulutusta sosiaalisista taidoista. Ihmissuhdetaitojen kehittäminen sisältyy perusopetuksessa muun muassa terveystiedon ja äidinkielen opetussuunnitelmissa (Opetushallitus 2013). Ihmissuhdetaitot ovat mukana myös kuntouttavan ja valmentavan koulutuksen opetussuunnitelmassa (Valmentava 2012). Lisäksi jotkin kaupalliset tahot järjestävät ihmissuhdetaitokursseja. Erityisesti korkeakouluopiskelijoille suunnattu ja ihmissuhdetaitokursseja ei ole muita kuin Nyytin Elämäntaitokurssi. Elämäntaitokurssin yksi kokonaisuus on sosiaaliset taidot ja ihmissuhteet. Nyyti kouluttaa ohjaajia elämäntaitokursseille ja eri oppilaitokset ja opiskeluterveydenhuollon yksiköt järjestävät kursseja (Nyyti 2016).

Eräs vastaaja kiinnitti huomiota ystävyssuhteiden laatuun, sekä antoi omat esimerkkinsä yhteisöä kehittävästä asenteista. Yksinäisyyden ehkäisemisessä ystävyssuhteiden laadulla on enemmän merkitystä kuin määrällä.

”126. Ystävyssuhteiden laatuun rohkaisu. Esiintymisen/yksilöllisyyden rohkaisu ilman alkoholia tai päihteitä. Myönteisen palautteen ja tulkinnan vahvistamisen rohkaiseva (malli videot Youtubeen?) käyttö.”

Kahdessatoista vastauksessa mainittiin seikkoja, jotka liittyvät yhteisön kehittämiseen. Nämä vastaajat joko mainitsivat kehittämiskohteen yhteisössä tai jonkin keinon kehittää yhteisöä. Yhteisöllisyyden edistäminen mainittiin viidesti. Yksi vastaaja ehdotti kannustettua tutustumista opintojen alkuun:

”4. Tarjoamalla kouluissa pakollisena jokin ”tutustumiskurssi” opiskelijan alkuvaiheessa, missä tutustutaan opiskeluryhmän kavereihin ja kohotetaan yhteishenkeä. Opiskelijalle tulee näin tunne että kuuluu johonkin ja ihmisiä on helpompi lähestyä.”

Ryhmäytymiskurssi tuskin onnistuisi, mikäli sen sisältö on pelkästään ryhmäytyminen. Monilla aloilla on kuitenkin opintojen alussa kurssi, jonka tavoitteena on tutustua alaan ja aloittaa

ammatti-identiteetin rakentaminen. Tällaisessa kurssissa voi luontevasti tutustua myös opiskelemaansa alan lisäksi kanssaopiskelijoihinkin.

Kaksi vastaajista mainitsi kiusaamisen kitkemisen. Koulukiusaaminen korkeakouluissa on ilmiö, joka on vasta viime vuosien aikana tunnistettu. Tilastojen mukaan 5,3 % korkeakouluopiskelijoista on kohdannut kiusaamista. Kiusaajina ovat olleet sekä muut opiskelijat että opettajat. Opiskelijajärjestöt ovat jo aiheeseen reagoineet, ja esimerkiksi Suomen ylioppilaskuntien liitto on tiedottanut kiusaamista vastaan. Kuitenkin korkeakoulujen puolella pitäisi kehittää kiusaamiseen puuttumisen malleja. (Typpö 2016.)

Lisäksi vastauksissa mainittiin rohkaiseminen, tukeminen, me-hengen vahvistaminen ja parempi integrointi. Yksi vastaajista ehdotti tiedon lisäämistä erilaisuudesta:

”122. Tukioopilastoiminta, vapaa-ajan toiminnalliset kerhot/-ryhmät, vertaisryhmät, tiedon/ymmärryksen lisääminen mm. Erilaisuudesta, sairauksista, vuorovaikutustaitojen kehittäminen, vierailut erilaisuutta sisältävissä palvelu-/toimintakeskuksissa”

Myönteisen palautteen antamiseen kannustaminen on tärkeää. Vaikka monissa organisaatioissa ei välttämättä osata antaa tarpeeksi palautetta, sitä pitäisi kuitenkin antaa - siinä missä kriittinen palaute auttaa kehittymään, myönteinen palaute kertoo arvostuksesta (Ahola 2009). Rohkaiseminen ja tukeminen liittyvät myös tähän. Molemmat ovat seikkoja, jotka edistävät positiivista ilmapiiriä.

Toive tiedon lisäämisestä erilaisuudesta sisältää toimivia elementtejä. 'Erilaisuus' on hieman keho sanavalinta ja kannustaa eksklusioon. Perusajatuksena kuitenkin on, että opiskelijat ja oppilaitoksien henkilökunta tunnistaisivat paremmin, että eri ihmisillä on erilaisia tarpeita ja erilaiset lähtökohdat. Esimerkiksi mielenterveysongelmat ovat opiskelijoiden yleisin terveysongelma, joten taito kohdata mielenterveyskuntoutuja on oleellinen monessa korkeakouluyhteisössä. Tähän liittyy myös oleellisesti vallitsevat rakenteet. Usein rakenteelliset syyt voivat aiheuttaa jonkun ryhmän ulkopuolelle jäämisen. Opiskelijat, joilla on mielenterveysongelmia, jäävät herkästi ulkopuolelle jos kanssaopiskelijat eivät osaa kohdata heitä. Korkeakouluyhteisöjen rakenteita ei ole juurikaan tutkittu eikä niiden analysointi ole tämän opinäytetyön skaalassa. Vallitsevat rakenteet huomioitiin vastauksissa ja niiden purkamiseksi tarjottiin keinoja:

”33. murtamalla piileviä rakenteita ja tuomalla asiaa esiin esim. kouluttamalla järjestötoimijoita tunnistamaan sekä huomioimaan yksinäisiä, ujoja ja syrjäytyviä opiskelijoita -> miten lähestyä opiskelijaa, miten saada häneen yhteys?”

Opiskelijajärjestöt ovat avainasemassa korkeakouluyhteisöjen rakentajina. Nämä järjestöt ovat eniten tekemisisissä opiskelijoiden kanssa ja niillä on suurin vastuu yhteisöllisyyden tunteen edistäjinä. Siksi onkin tärkeää, että niiden toimijat on perehdytetty hyvin ja osaavat ottaa huomioon erilaisia opiskelijoita ja heidän tarpeitaan.

Neljässä vastauksessa ratkaisuksi tarjottiin suurempia, yhteiskunnallisia muutoksia, jotka eivät ole yksittäisen yhteisön tai tahon hoidettavissa. Vastauksissa on yksi ehdotus paremmalle opintotuelle, toinen yleisesti taloudellisten resurssien parantamiselle. Kiusaamisen ehkäisy läpi koulutuskaaren, ei pelkästään korkeakouluissa, mainittiin kerran. Yksi ehdotus koski kuntien osallistamista yksinäisyyden vähentämiseen:

”9....Kunnat voisivat kiinnittää yksinäisyyden torjumiseen enemmän huomiota eli järejstää tiloja em. kokoontumisille ja kevyesti ohjattua toimintaa...”

Opintotuki on ollut yhteiskunnallisessa keskustelussa viime. Vaikka taloudellisen tilanteen ehostaminen ei suoraan vähennä yksinäisyyttä, se on sidoksissa asioihin jotka vaikuttavat opiskelijoiden sosiaaliseen hyvinvointiin. Opiskelijoista hieman yli puolet käy töissä opintojen ohella (SVT 2016). Opintojen ja työskentelyn ohessa voi olla vaikeaa löytää aikaa tai energiaa ylläpitää ihmissuhteita. Opiskelijoiden parempi taloudellinen tuki vähentäisi tarvetta työkennellä opiskeluaikana.

Kuntien osallistaminen yksinäisyyden ehkäisemiseen on jalo tavoite. Kunnat voivat vaikuttaa yleisesti asukkaidensa sosiaaliseen hyvinvointiin, mutta opiskelijoiden hyvinvointi ei kuitenkaan ole ensisijaisesti kuntien vastuulla. Kuntia voi kuitenkin hyödyntää yhteiskumppaneina opiskelijoiden etua ajaessa.

7.3 Opiskelijajärjestöt ja vapaaehtoistoiminta

Opiskelijajärjestöt nousivat esille kymmenessä vastauksessa. Näiden lisäksi vapaaehtoistoiminta ja talkootyöt mainittiin viidessä vastauksessa. Tulosten purussa nämä kaksi on liitetty yhteen, sillä merkittävä osa opiskelijajärjestöistä pyörii vapaaehtois- ja talkoovoimin. Kahdessa vastauksessa opiskelijajärjestöt muistettiin yhteistyötahoina opiskelijoiden yhteisöllisyyden lisäämiseksi. Opiskelijajärjestöjen rooli tapahtumien tuottajina tunnistetaan, ja kahdessa vastauksessa toivotaan näiden järjestävän myös päihteettömiä tapahtumia.

”9. Opiskelijakuntien tulisi järjestää heti opiskelujan alusta alkaen peli-iltoja, liikuntatapahtumia jne. eli ei pelkästään ravintolailtoja. Kaikki eivät halua käyttää alkoholia ja ystävyyssuhteita voi luoda myös muulla tavalla...”

On tärkeää, että opiskelijajärjestöt itse pitävät toimintansa monimuotoisena, jotta se tavoittaa mahdollisimman monet erilaiset opiskelijat. Onkin tärkeää välillä pohtia, millaista toiminta

taa jollain järjestöllä on, keitä tavoitetaan ja ketkä jäävät tavoittamatta. Esimerkiksi pelkääntään bileitä järjestävän taho tavoittaa pelkääntään sellaiset opiskelijat, jotka viihtyvät bileissä ja joilla on siihen varaa. Opiskelijabileiden keskeisyys opiskelijakulttuurissa on täysin ymmärrettävää, bileet ovat järjestäjilleen merkittäviä tulonlähteitä. Vastauksissakin tämä ymmärrettiin, eikä niissä ehdotettukaan bileiden vähentämistä tai korvaamista, vaan toiminnan monipuolistamista niiden lisäksi. Yhdessä vastauksessa muistutettiin, että on myös tärkeää että tieto tapahtumista ja tilaisuuksista tavoittaa yleisön.

Kahdessa vastauksessa opiskelijajärjestöt muistettiin yhteistyötahoina opiskelijoiden yhteisöllisyyden lisäämiseksi. Järjestöille toivottiin myös enemmän osaamista tunnistamaan ja huomioimaan yksinäisiä, sekä että toiminnassa kiinnitettäisiin enemmän huomiota yhteisöllisyyteen. Henkilökohtaisena tukena järjestöjen ei ole tarkoitus toimia, eikä kykyä tunnistaa yksittäisten opiskelijoiden ongelmia sinänsä tarvita. Sen sijaan toimijoilla olisi hyvä olla ymmärrys esimerkiksi siitä, millaiset seikat edistävät yksinäisyyttä, jotta he voivat omalla toiminnallaan lisätä osallisuutta, tai ainakaan eivät lisää yksinäisyyttä yhteisössään.

Vapaaehtoistoiminta koetaan vastauksissa hyvänä keinona tekemisen kautta löytää tuttavii, joilla on yhteisiä kiinnostuksen kohteita:

”96... Opiskelijoiden kannustaminen omien intressien mukaiseen järjestötoimintaan on myös tosi tärkeää. Yhdessä tekemisen kautta voi helpommin luoda kontakteja...”

Vapaaehtoistyö koettiin hyväksi keinoksi tutustua samanhenkisiin ihmisiin. Vapaaehtoistoimintaa kehutaan myös siitä, että toisin kuin opinnoissa, ihmisistä oppii muutakin kuin koulumestestykseen liittyviä seikkoja. Siksi onkin tärkeää, että korkeakouluyhteisöissä on monipuolisesti vapaaehtoistoimintaa ja järjestöjä tarjolla. Mikäli sopivaa toimintaa ei löydy, tulee opiskelijoita kannustaa myös omien yhdistysten perustamiseen. Yhdessä vastauksessa esitetään, että vapaaehtoistoiminta olisi oppilaitosten järjestämää. Kahdessa vastauksessa vapaaehtoistoiminta on erityisesti järjestötoimintaa, ja muistutetaan että opiskelijoita tulisi kannustaa omien mielenkiintojen mukaiseen toimintaan mukaan.

Vapaaehtoistoiminnan kautta saadut sosiaaliset suhteet usein koetaan toiminnan tärkeimmäksi anniksi. Sosiaaliset suhteet ja yhteisöllisyys ovat vahvasti sidoksissa vapaaehtoistoimintaan. Jotkut kiinnostuvat itsenäisesti vapaaehtoistoiminnasta ja uudet sosiaaliset suhteet sitouttavat vahvemmin toimintaan mukaan. Toiset saattavat kuulua jo johonkin sosiaaliseen verkostoon ja sitä kautta lähteä mukaan siihen liittyvään vapaaehtoistoimintaan. Sosiaalisten suhteiden lisäksi vapaaehtoistoiminta ylläpitää luottamusta, välittämisen arvoja sekä ilmapiiriä. (Yeung. 2004.)

7.4 Tapahtumat

Selvästi merkittävin osa vastauksista liittyi jollain tavoin tapahtumiin ja harrastuksiin. Monet antoivat konkreettisia ehdotuksia siitä, millaisia tapahtumia tulisi tarjota, kun taas toiset kiinnittivät huomiota tapahtumien luonteeseen.

Konkreettisia esimerkkejä erilaisista tapahtumista löytyi kiitettävän paljon. Hengailuillat, peli-illat, harrastukset, kerhot, opiskelijakahvilat, liikunta ja avoimet illat ja yleisesti avoimia, sosiaaliset tapahtumat vapaa-ajalla nousivat esille vastauksissa. Hengailuillat ovat ylioppilaskuntien ja opiskelijakuntien järjestämiä rentoja tilaisuuksia, joihin voi tulla vapaasti viettämään aikaa ja tutustumaan muihin opiskelijoihin (Nyyti 2016). Liikuntaa perusteltiin muun muassa seuraavalla tavalla:

”96. ...Yhdessä tekemisen kautta voi helpommin luoda kontakteja. En suosi pelkkiä keskusteluryhmiä, vaan myös aktiivisen toiminnan kautta lähestymistä, esim. Liikuntaryhmiä, jolloin ei tarvitse jännittää puhumista tai leimautumista vaan saa vaan olla mukana.”

Nämä kaikki ovat erinomaisia keinoja kannustaa osallisuuteen korkeakouluyhteisössä. Tärkeää on myös, että tarjolla on monipuolisesti toimintaa. Saattaa olla, että uutta toimintaa käynnistettäessä ei alkuun osallistujia ole kuin muutama, mutta toiminnan vakiintuessa kävijämäärätkin kasvavat.

Tällaisen toiminnan järjestävistä tahoista oli vastauksissa jokunen ehdotus. Yhdessä ehdotettiin, että oppilaitos järjestäisi tapahtumia. Tässä on haasteena, että löytyykö oppilaitoksilta resursseja järjestää vapaa-ajan toimintaa opiskelijoilleen. Oppilaitokset pystyvät paremmin toimimaan yhteistyötahoina ja toiminnan mahdollistajina, tarjoamalla esimerkiksi tiloja tai näkyvyyttä. Opiskelijajärjestöt voivat omien resurssiensa mukaan joko järjestää toimintaa itse tai tukea sitä, jälleen esimerkiksi tarjoamalla tiloja tai näkyvyyttä. Erityisen tärkeänä koettiin, että opiskelijat itse vetävät järjestävät vapaa-ajan toimintaa.

”62. ...Esimerkiksi me organisaationa kykenemme järjestämään vain ”massatapahtumia”, joten on ensiarvoisen tärkeää, että opiskelijat itse voimaantuvat ja järjestävät keskenään toimintaa toisilleen, esimerkkeinä tietyn harrasteen, kaikille avoimina olevat kerhot.”

”116. ...harrastemahdollisuuksien järjestäminen niin että opiskelijat itse vetäisivät esimerkiksi kerhoja.

Opiskelijoiden itsensä vetämissä kerhoissa vetäjänä on joku vertainen ja tekeminen syntyy kohderyhmästä itsestään, joten kiinnostus on varmempaa. Haasteena on kannustaa opiskelijoita järjestämään tällaista toimintaa. Kannustaa voi esimerkiksi toimintaohjeilla, jotta toi-

minnan organisoimisen kynnys on mahdollisimman matala, tai opintopisteillä, jotta tehdystä työstä saa myös jotain vastinetta.

Konkreettisten tapahtumatyyppien esimerkkien lisäksi vastauksissa mainittiin tapahtumien luonteeseen liittyviä seikkoja. Monipuolisuutta tapahtumatarjontaan toivottiin. Pääteettömiä tapahtumia toivottiin opiskelijabileiden lisäksi, ei tilalle. Myös tekemisen kautta lähestyminen mainittiin. Tämä liittyy myös tapahtumien monipuolisuuteen. Jotkut kokevat luontevammaksi tehdä jotain ja tutustua siinä samalla, jotkut kaipaavat vapaata oleskelua ilman erityisempää ohjelmaa. Osallistumiskynnyksen säilyttäminen matalalla korostui vastauksissa, ja se on mahdollisimman monen opiskelijan tavoittamiseksi tärkeää. Yhdessä vastauksessa tuotiin esille leimaamisen välttäminen, mikä liittyy matalaan kynnyskseen:

”40...ei osoittelevia ryhmiä esim. ”yksinäisten ryhmä” vaan yhteistä oloa...”

Yksinäisten tavoittaminen heille suunnattuihin tapahtumiin herätti eräässä vastauksessa pohdintoja. Ongelmana ei ehkä niinkään ole tavoitettavuus vaan leimaaminen. Kukaan ei halua leimautua syrjäytyneeksi tai yksinäiseksi, joten juuri tällaisille henkilöille suunniteltuihin toimintoihin ei kukaan saavu. Ei myöskään ole mielekästä pyrkiä ratkaisemaan yksinäisyyttä saattamalla yksinäisiä yhteen, ikään kuin he automaattisesti tulisivat toimeen keskenään. Yksinäiset eivät ole homogeeninen ryhmä. Sen sijaan pitäisi tarjota monipuolisesti tapahtumia ja pyrkiä sekoittamaan ryhmiä, kannustaen sosiaalisempia ihmisiä kohtaamaan yksinäisempiä ihmisiä. Erilaisten ryhmien yhteen tuominen mainittiinkin vastauksissa.

Siitä, pitäisikö tapahtumien olla opiskelun yhteydessä vai koulun ulkopuolella, ei oltu yksimielisiä. Molemmissa on puolensa ja onkin syytä arvioida tapahtuman luonteen mukaisesti, kumpi toimisi paremmin. Ulkopuolella toiminta on selkeästi vapaa-aikaa ja tutustuminen on kenties helpompaa. Toisaalta kynnys saapua paikalle voi olla korkeampi, jos erityisesti pitää matkustaa paikalle tapahtumaa varten. Opintojen ohessa tätä ongelmaa ei ole, koska ollaan jo paikan päällä, eikä itse tapahtumaan saapumiseen tarvitse nähdä vaivaa. Kuitenkin osaa opiskelijoita saattaa turhauttaa, jos opiskeluaikaa käytetään johonkin muuhun kuin itse opiskeluun. Kenties välimuotona olisi mahdollisuus viettää kampuksilla vapaa-aikaa. Tällöin tehokasta työskentelyaikaa ei mene hukkaan, mutta paikalle saapuminen on helpompaa.

7.5 Ryhmäytyminen ja tuutorointi

Ryhmäyttäminen ja tuutorointi on opinnäytetyössä niputettu yhteen, koska käsitteet liittyvät usein vahvasti toisiinsa. Ryhmäyttäminen on tuutorien päätehtävä, ja monissa kouluissa ryhmäyttäminen on enimmäkseen tuutorien vastuulla. Yhteensä 35 vastaajalla oli jotain sanottavaa jommastakummasta aiheesta. Tuutorointia ja ryhmäytymistä pidettiin tärkeinä, ja niillä on vahva merkitys osallisuuden edistämisessä. Molempien yleistä kehittämistä toivottiin myös,

mutta kovin monia kehittämistarpeita ei vastauksissa mainittu. Varmasti jokaisessa korkeakoulussa kehittämiskohteita tuutoroinnissa ja ryhmäyttämisestä löytyy, mutta vastausten perusteella ei pysty päättelemään, onko useissa korkeakouluissa samoja kehittämistarpeita.

Monet kokivat ryhmäyttämisen tärkeäksi erityisesti heti opintojen alkuun ja osana opintoja. Yhdessä vastauksessa mainittiin, että tuutorit voisivat ottaa yhteyttä jo ennen opintojen alkua. Esimerkiksi Helsingin yliopistossa on tapana, että tuutorit ovat yhteydessä ja tapaavat tuutoroitavansa jo hyvissä ajoin ennen opintojen alkamista. Tällainen toiminta edistää yhteenkuuluvuuden tunnetta ja uusien opiskelijoiden on paljon mieluisampaa aloittaa opinnot uudessa paikassa, kun tuntee kanssaopiskelijoitaan jo ennen ensimmäistä luentoa.

Tuutoreille myös ehdotettiin, että nämä voisivat opastaa uusia opiskelijoita eri harrastusmahdollisuuksien pariin. Harrastukset ovat erinomainen keino tutustua opiskelijoihin, joilla on samat kiinnostuksen kohteet. Tieto siitä, mitä eri harrastusmahdollisuuksia alueella on, ei voi kuitenkaan olla pelkästään tuutoreiden varassa. Paikalliset opiskelijajärjestöt voivat myös levittää informaatiota seudun harrastusmahdollisuuksista, erityisesti mikäli he itse järjestävät tällaista toimintaa.

Läpi opintojen tapahtuva tuutorointi tuotiin esille vastauksissa. Vaikka juuri tuutorointi ei ole kenties se tehokkain keino ylläpitää yhteisöllisyyttä opintojen halki, opiskelijan tukeminen opintojen joka vaiheessa on tärkeää. Opintojen alkuvaiheessa tukea ja opastusta on tarjolla monelta eri taholta. Opintojen edetessä tämä vähenee, vaikka opastus saattaa olla hyvinkin tarpeellista opintojen myöhemmissä vaiheissa.

Vaikka tuutorointiin löytyi tarkkoja kehitysehdotuksia, täytyy muistaa, että onnistunut ryhmäytyminen tai osallisuuden edistäminen eivät voi olla ainoastaan tuutoreiden vastuulla. Monet tuutoreille ehdotetut asiat ovat sellaisia, jotka monet muutkin toimivat korkeakouluyhteisössä voivat toteuttaa. Luonnollisesti tuutorit ovat avainasemassa opiskelijoiden osallisuuden edistämässä ja heidän asemaa, sekä taitojaan on tärkeää hyödyntää. Samalla on tärkeää, ettei tuutoreita ylikuormita erilaisilla tehtävillä.

7.6 Vertaistuki ja netti

Vertaistuki ja nettiryhmät mainittiin useassa vastauksessa. Monessa vastauksessa nämä rinnastettiin toisiinsa, ja huomattava osa vertaistuesta löytyykin nettiryhmistä, joten niiden käsitteily yhdessä on luontevaa.

Vertaistuki yleisesti mainittiin 18 kertaa vastauksissa. Yksittäisissä vastauksissa lisäksi toivottiin vertaistukea muillekin kuin ensimmäisen vuoden opiskelijoille, toivottiin vertaistuen mo-

nipuolistamista ja yksilöimistä. Näiden lisäksi ryhmäkeskusteluja ja -tapaamisia toivottiin neljässä vastauksessa.

”100. Yliopiston tiedekunnissa infoa erilaisista sosiaalisista tilaisuuksista. Ainejärjestötoiminta ei tavoita ja puhuttele kaikkia, vrt esim erilaiset kulttuuriset taustat. Ryhmiä koulukiusaamista kokeneille?”

Vertaistuesta puhuttaessa nettivertaistuki nostettiin esille monesti. Esimerkiksi Nyyti ylläpitää nettiryhmiä muun muassa yksinäisyydestä, seurustelusta, ynnä muista opiskelijoita kiinnostavista aiheista. Juuri verkossa tapahtuvan vertaistuen etuna on anonyymiyden varmistaminen, joustavuus, sekä sen järjestämisen edullisuus (Karppinen & Paananen 2008, 48). Vertaistukiryhmissä on myös oleellista, että keskustelu tapahtuu jonkun teeman ympärillä, koska avoin keskustelu rönssyilee herkästi eikä siitä silloin saa niin paljon irti. Netti mainittiin sekä tuen että sosiaalisten suhteiden muodostamisen välineenä. Nettiryhmät, ”löydä ystävä”- nettipalvelu, keskustelufoorumit, Nyytin omat chatit ja tutustumismahdollisuudet mainittiin yksittäisissä vastauksissa. Kolmessa vastauksessa mainittiin alakohtaiset keskustelufoorumit.

Muutamassa vastauksessa pohdittiin vertaistuen järjestämistä, joka koettiin haastavana. Intoa järjestää vertaistukea löytyy, muttei välttämättä osaamista. Tämän voisi ratkaista esimerkiksi siten, että vertaistukea jo järjestävät tahot jakaisivat osaamistaan myös muille toimijoille, jotta tukea on helpommin saatavilla.

Alakohtaiset keskustelufoorumit tuotiin eräässä vastauksessa esille. Tällaiset ovat erinomaisia väyliä tutustua saman alan opiskelijoihin ja vaihtaa kokemuksia. Opiskeluryhmä- ja korkeakoulukohtaisia keskusteluryhmiä löytyy sosiaalisesta mediasta, mutta valtakunnallisia alakohdaisia keskusteluja ei löytynyt, ainakaan helposti. Tällaisillekin varmasti löytyy kysyntää, ei pelkästään vertaistukena vaan myös tilaisuutena tutustua ihmisiin ympäri Suomen ja verkostoitua tulevaa ammattia varten.

7.7 Muut

Vastauksista 17 ei sopinut mihinkään suurempaan kategoriaan. Niiden ehdotuksia pohdiskellaan tässä osiossa. Joissain vastauksissa toivottiin yleisesti parempaa kasvatusta ja koulutusta. Molemmista varmasti löytyy aina kehitettävää. Valitettavasti tällaisista vastauksista on mahdollon poimia, mihin suuntaan koulutusta tai kasvatusta pitäisi kehittää, tai missä on puutteita.

Eräässä vastauksessa tarjottiin nuorille miehenaluille mahdollisuuksia purkaa energiaa. Vaikka nuoret miehet nousevatkin joissain ihmisten hyvinvointivajeita käsittelevissä tilastoissa erityisryhmäksi, opiskelijoiden kokemaa yksinäisyyttä tutkittaessa nuoret miehet eivät nousseet

erityisryhmäksi. Mies- ja naisopiskelijat kokivat yksinäisyyttä käytännössä yhtä usein, eikä opiskelijoiden osallisuutta edistettäessä ole lähtökohtaisesti tarvetta eritellä sukupuolia. Aikuistumisen tukeminen mainittiin eräässä vastauksessa. Korkeakouluopinnot aloitetaan keskimäärin 20-vuotiaana, ja suomalaisten korkeakouluopiskelijoiden keski-ikä on 25 vuotta (Luostarinen 2014). Voidaan siis todeta, että keskimäärin suomalaiset korkeakouluopiskelijat ovat nuoria aikuisia, ja opintojen aloittamiseen voi liittyä monia muitakin aikuistumisriittejä, kuten oman kodin hankkiminen tai uudelle paikkakunnalle muutto. Monella opiskelijalla voi hyvinkin olla tarvetta aikuistumisen tukemiselle. Myös johdantokurssi opiskelijaelämään löytyi vastauksista. Kurssille tuskin on tarvetta, mutta oppaita ja tietoa opiskelijana olemisesta on hyötyä uudelle opiskelijalla. Monilta korkeakouluilta ja opiskelijajärjestöiltä löytyykin uusien opiskelijoiden oppaita ja muistilistoja. Näitä on hyvä pitää esillä ja markkinoida aina uusien opiskelijoiden aloittaessa opintonsa.

Erityisesti Nyyti ry:n toivottiin olevan mukana monessa mediassa. Nyyti on profiloitunut opiskelijoiden sosiaalisen hyvinvoinnin vahvaksi edistäjäksi, ja sillä on myös eniten asiantuntevasta aiheesta. Onkin tärkeää, että tämä asiantuntijuus saavuttaa kohderyhmänsä. Osana Nyytin verkkokyselyä, josta tämänkin opinnäytetyön aineisto on peräisin, selvitettiin myös Nyytin profiilia ja näkyvyyttä. Aihetta on siis selvitetty jo.

Eräässä vastauksessa ehdotettiin paikkoja, joissa voi tutustua eri-ikäisiin ihmisiin. Muun muassa Hollannissa on kokeiltu opiskelijoiden ja vanhusten yhteisasumista (Kähkönen 2015). Tällöin tosin tavoitteena on hyödyntää opiskelijoita vanhusten sosiaalisen hyvinvoinnin edistämiseksi (Kähkönen 2015). Ilmiö on kuitenkin niin uusi, että vaikutuksia opiskelijoiden hyvinvointiin ei ole vielä tutkittu.

8 Yhteenveto tuloksista

Opiskelijoiden kanssa työskentelevien ammattilaisten vastaukset siihen, miten opiskelijoiden osallisuutta voidaan edistää ja yksinäisyyttä vähentää, ovat monipuolisia ja tarkastelevat ongelmaa monesta eri näkökulmasta. Kantavana teemana suurimmassa osassa vastauksia on kuitenkin varmistaa, että opiskelijoilla on jokin säännöllinen sosiaalinen kontakti ja yhteisö, johon he kokevat olevansa tervetulleita.

Ryhmäytyminen ja tuutorointi on tärkeää, jotta uudet opiskelijat pääsevät mukaan korkeakouluyhteisöön. Yhteisöä tulee ylläpitää läpi opintojen. Tätä tavoitetta sekä opiskelijoiden sosiaalista hyvinvointia tukee kontaktiopetuksen säilyttäminen. Omaopettaja-toiminta tulee myös säilyttää. Opiskelijajärjestöjen täytyy myös pyrkiä siihen, että kaikki opiskelijat tuntevat itsensä tervetulleiksi näiden toimintaan ja tapahtumiin.

Yhteisöllisyyden tunnetta voi edistää ja yksinäisyyttä vähentää vapaa-ajalla. Vapaa-ajan tapahtumia järjestetään jo ja tullaan yhä järjestämään. On pyrittävä siihen, että tapahtumatarjonnasta löytyy mahdollisimman monille eri ryhmille jotain, eikä vain muutamille. Yksittäisten tapahtumien lisäksi harrastusmahdollisuuksien tarjoaminen edistää yhteisöllisyyttä, sen lisäksi, että harrastuksista saa mielekästä elämänsisältöä.

9 Eettiset kysymykset ja luotettavuus

Opinnäytetyö on luonteeltaan sellainen, ettei huomattavia eettisiä kysymyksiä noussut esille. Merkittävin eettinen ongelma on kyselyyn vastanneiden anonymiteetin säilyttäminen. Kyselyn yhteydessä kerättiin vastaajien yhteystiedot arvontaa varten. Opinnäytetyötä varten näitä tietoja ei luovutettu, eikä vastauksia muihin kyselyn kohtiin. Opinnäytetyön käytössä ei siis ollut mitään tietoja, mistä yksittäisen henkilön voi tunnistaa. Yhteen vastaukseen oli vahingossa jäänyt erään vastaajan sähköpostiosoite, tämä poistettiin välittömästi.

Anonyymiyden varmistaminen valitettavasti vaikeutti kontekstien määrittämistä vastauksille. Olisi mielenkiintoista tietää, nousiko joitain kehitysehdotuksia erityisesti jostain tietystä ammattiryhmästä tai paikkakunnalta. Joissain taustatiedoissa oli kuitenkin vain yksi edustaja, jolloin mahdollisuus yhdistää vastaus taustatietoihin olisi riskeerannut vastaajien anonyymiyden.

Opinnäytetyön suunnitelmavaiheessa oli olemassa uhka, että monipuolisia lähteitä olisi haastavaa löytää. YTHS:n terveystutkimus sekä Opiskelijabarometri ovat miltei ainoat suomalaiset tutkimukset opiskelijoiden hyvinvoinnista. Monia yleisesti sosiaaliseen hyvinvointiin liittyviä tekstejä pystyi kuitenkin soveltamaan opinnäytetyötä varten. Lisäksi opiskelijoiden hyvinvoinnista on kirjoitettu lukuisia artikkeleita ja muita pienempiä julkaisuja, joita opinnäytetyössä hyödynnettiin.

Opinnäytetyön otanta koostuu 140 vastauksesta. Vastaajien taustat ovat monipuoliset. Miltei kaikki paikkakunnat, organisaatiot sekä ammattinimikkeet ovat jossain määrin edustettuina. Kaikki taustatekijät eivät ole kuitenkaan tasamääräisesti edustettuina. Voidaan kuitenkin olettaa tämän johtuvan taustojen erilaisista osuuksista kyselyn kohderyhmässä, eikä siitä että alkuperäinen kysely olisi tavoittanut sopivasti ammattilaisia. Otanta itsessään on siis monipuolinen ja luotettava.

Aineistoa ei ole kerätty tyhjiössä vaan se on kerätty osana kyselyä, jossa suurin osa kysymyksistä liittyy Nyytin verkkotoimintaan. Tämä konteksti ei kuitenkaan ole vaikuttanut vastauksiin. Aiemmin kyselyissä aiemmin esitetyt kysymykset voivat vaikuttaa myöhempien kysymysten vastauksiin vain, mikäli kysymysten aiheet liittyisivät vahvasti toisiinsa (Jonsdottir 2001,

3). Voidaan olettaa, että vastaukset olisivat samanlaisia riippumatta missä yhteydessä ne olisi kerätty.

Opinnäytetyön aihe ja sisältö ovat suhteellisen ajattomia, ja siitä on hyötyä opiskelijoiden hyvinvoinnista kiinnostuneille vielä tulevaisuudessakin. Sosiaalinen media kehittyy nopeasti, joten siihen ja internetiin yleisesti liittyvillä osioilla on huomattavin riski vanhentua. Opiskelijoiden sosiaalinen ja henkinen hyvinvointi ovat seikkoja, joihin on viime vuosina kiinnitetty enemmän huomiota kuin aiemmin. Mikäli trendi jatkuu samana, opiskelijoiden hyvinvointi kohenee esimerkiksi opinnäytetyön aineistossa nousseiden menetelmien kautta. Opinnäytetyössä kartoitetut menetelmät ovat erityisesti ehkäisevää sosiaalityötä. Jos opiskelijoiden hyvinvointiin ei kiinnitetä huomiota ja heidän tilanteensa heikkenee, korjaavalle sosiaalityölle on silloin enemmän kysyntää. Ehkäisevät menetelmät ja tämä opinnäytetyö eivät ole silloinkaan tarpeettomia, mutta prioriteetti on tuolloin muualla.

Lähteet

- Aalto-yliopiston ylioppilaskunta. Edunvalvonta. Viitattu 10.2.2016.
<http://ayy.fi/ylioppilaskunta/edunvalvonta/>
- Ahola, K. 2009. Muista myös kehua kollegaa - miten palautetta annetaan oikein? Viitattu 26.3.2016.
http://deski.fi/page.php?page_id=10&tiedote_id=8610&aika=327796x030812100901
- Ahtola, A. 2016. Oppilas- ja opiskelijahuollon psykologien sijoituttava sivistystoimeen myös sote-uudistuksen jälkeen. Suomen Psykologiliitto ry:n lausunto.
http://www.psyli.fi/files/2285/Psykologiliiton_lausunto_2016_-_koulupsykologit_ja_sote-uudistus.pdf
- Ammattikorkeakoululaki. 2014.
- Feldman, S. 2004. Why categorize? Viitattu 15.8.2016
<http://www.kmworld.com/Articles/Editorial/Features/Why-categorize-9580.aspx>
- Haaga-Helian opiskelijakunta. Edunvalvonta ja hyvinvointi. Viitattu 10.2.2016.
<http://www.helga.fi/edunvalvonta/>
- Hartwell-Walker, M. 2016. The Roots of Loneliness. Viitattu 6.10.2016.
<http://psychcentral.com/lib/the-roots-of-loneliness/>
- Holster, M., Lahtinen, J. & Silvennoinen, T. 2012. Opintopiiri - yliopisto-opiskelijoiden yksinäisyyttä torjuva opiskelumuoto? Viitattu 24.2.2016.
<http://opiskelijablogi.uta.fi/?p=608>
- Jonsdottir, G. 2001. Context effects in social surveys: A Study of Question Order Effects. University of London.
- Junttila, N. 2015. Kavereita nolla - Lasten ja nuorten yksinäisyys. Helsinki: Tammi.
- Karppinen, R. & Paananen, H. 2008. Vertaistuki verkossa. Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu.
- Kettunen, H. & Saari, J. 2012. Opiskelijabarometri 2012. Helsinki: Opetuksen ja koulutuksen tutkimussäätiö Otus.
- Kirkko & Kampus. 2005. Oppilaitospappi kohtaa toiveita, kaipuuta ja rehellistä etsintää. Viitattu 4.2.2016.
<http://www.kirkkojakampus.fi/oppilaitospappi-kohtaa-toiveita-kaipuuta-ja-rehellista-etsintaa>
- Koskinen, M. 2014. Yksinäisyys. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Viitattu 24.2.2016.
http://www.yths.fi/terveystieto_ja_tutkimus/terveystietopankki/209/yksinaisyys
- Koskinen-Ollonqvist, P. & Rouvinen-Wilenius, P. (toim.) 2012. Tasa-arvo ja osallisuus väylä terveyteen. Helsinki: Trio-Offset.
- Kunttu, K. & Pesonen, T. 2013. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2012. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 47. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoito säätiö.
- Kähkönen, V. 2015. Opiskelijat asuvat ilmaiseksi hollantilaisessa vanhainkodissa. Helsingin Sanomat 17.4.2015.
- Lavoix, H. 2016. How to read large amount of information. Red (Team) Analysis Society. Viitattu 11.10.2016.

<https://www.redanalysis.org/2016/09/26/read-large-amount-information/>

Luostarinen, J. 2014. Tutkittua tietoa opiskelusta ja opiskelijoista. Etusivu - Opetus- ja kulttuuriministeriön verkkolehti. Viitattu 22.11.2016.
<http://www.minedu.fi/etusivu/arkisto/2014/2205/opiskelu.html?lang=fi>

Nevalainen, Vesa. 2009. Yksinäisyys. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Nyyti ry. 2016. Opi elämäntaitoa - kokonaisuus. Viitattu 25.3.2016.
<https://www.nyyti.fi/opi-elamantaitoa-2/>

Opetushallitus. 2013. Tunnetaitoja oppii harjoittelemalla. Viitattu 25.3.2016.
http://www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen/tunnetaitoja_oppii_harjoittelemalla

Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö - Otus. 2015. Opiskelijabarometri. Viitattu 6.11.2015.
<http://www.otus.fi/index.php/tutkimus/kaikki-hankkeet/95-hanke-opiskelijabarometri>

Oppilas- ja opiskeluhuoltolaki. 2013.

Pääkkönen, S. 2016. Opiskelijoista joka viides mies ja yli kolmannes naisista kärsii mielenterveyshäiriöistä. Helsingin Sanomat 15.2.2016.

Suomen virallinen tilasto. 2015. Oppilaitosten opiskelijat ja tutkinnot. Helsinki: Tilastokeskus.

Suomen virallinen tilasto. 2016. Opiskelijoiden työssäkäynti. Helsinki: Tilastokeskus.

Saari, J. 2009. Yksinäisten yhteiskunta. Helsinki: WSOYpro.

Salmia, J. 2012. Yhteisöllisyyden määritelmä. Viitattu 20.11.2015.
<https://sites.google.com/site/yhteisollisyys/home/yhteisoellisyys-maaeritelmae>

Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö. Opiskelijaterveydenhuolto. Viitattu 16.4.2016.
<http://stm.fi/opiskeluterveydenhuolto>

Tamminen, T. 2013. Suomen yksinäiset täyttäisivät koko Vantaan. Helsingin Sanomat 26.1.2013.

Tampereen ammattikorkeakoulun opiskelijakunta. Edunvalvonta. Viitattu 10.2.2016.
<http://www.tamko.fi/edunvalvonta>

Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. 2016. Osallisuus. Viitattu 10.6.2016.
<https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveys/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>

Typpö, J. 2016. Näin Suomen yliopistoissa ja ammattikorkeakouluissa kiusataan. Nyt 21.3.2016.
<http://nyt.fi/a1458531738293>

Valmentava ja kuntouttava opetus ja ohjaus. 2012. Itsetuntemus ja sosiaaliset taidot. Viitattu 25.3.2016.
http://www.valmentava.fi/index.php?option=com_content&view=article&id=147:itsetuntemus-ja-sosiaaliset-taidot&catid=81:itsetuntemus-ja-sosiaaliset-taidot&Itemid=83

Yeung, A. 2004. Vapaaehtoistoiminta - puhtaita suhteita tai sosiaalista liimaa? Viitattu 30.3.2016.
http://www.kansalaisyhteiskunta.fi/tietopalvelu/vapaaehtoistoiminta/vapaaehtoistoiminta_-_puhtaita_suhteita_tai_sosiaalista_liimaa

Yliopistolaki. 2009.

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. 2015. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus. Viitattu 6.11.2015.
http://www.yths.fi/terveystieto_ja_tutkimus/tutkimus_ja_julkaisutoiminta/korkeakouluopiskelijoiden_terveystutkimus

Liite 1 Kyselyn vastaukset kategorioihin jaettuna

Miten opiskelijoiden yksinäisyyttä voisi mielestäsi vähentää ja/tai yhteisöllisyyttä vahvistaa? (Kirjaa yksi tai useampi keino)

Opetusmenetelmien kehittäminen

6. Kouluissa ryhmätyöskentelyä, vapaa-ajan ja koulun sekoittamista (esim. yhteisiä projekteja koulun ulkopuolella esim. vapaaehtoistyön äärellä). Tekemistä, jossa kirjaviisaus ja muu koulu-menestys eivät ole ainoat esiin ponnahtavat asiat.

10. Vertaistukjoilla/tuotteilla, yhteisillä ryhmätöistä (pieni pakote ryhmäytyä), tarjota ammattilaisen tuki yksinäisyyttä kokevalle.

26. Parantamalla pienryhmäohjausta ja tutortoimintaa ja oma-ope-toimintaa ja ryhmäyttämistä

40. - ohjattu ryhmätoiminta opiskeluun liittyen tärkeää, yliopisto mukaan opiskelun kehittämiseen! esim. työpajat/laskuharjoitukset tms. yliopistolla, opettajatuutorointi ym. muut opetuksen kehittämiseen liittyvät tekijät tärkeitä - ei osoittelevia ryhmiä esim. "yksinäisten ryhmä" vaan yhteistä oloa esim. luontoon tai liikuntaan liittyen, hengailuillat eivät ole ehkä tavoittaneet opiskelijoita toivotulla tavalla - - visiko nytyi kehittää yhteistötä esim. ainejärjestöjen ja kiltojen kanssa?

68. Paritehtäviä, yhteisiä irrottelupäiviä

69. Tuutoroinnin kehittäminen, opiskeluissa alusta alkaen riittävästi ryhmämuotoisuutta, opettajien kouluttaminen asiasta.

75. Lähituutorointi ja pienryhmäohjaus (vanhemmat opiskelijat vetämässä tätä), tutustuminen opintojen alussa (myös muuta toimintaa kuin opintoihin suoraan liittyvää), omaopettajatoiminta (ainakin yksi opetushenkilöstöön kuuluva seuraa tarkemmin, miten asiat etenevät ja keneltä voi kysyä)

78. Yhteisöllisellä toiminnalla, kasvokkain tapahtuvilla kohtaamisilla, matalalla ja opiskelijoille "vaarattomalla" kynnyksellä. Eli periaatteella ei ole pakko jos ei halua, saa tulla vähän nuuski-maan ilmaa ja tunnustelemaan olisiko oma juttu. Me-hengen luominen opiskeluyhteisöissä – voisiko yksilöllisiä opintopolkuja olla, vaikka porukka silti pysyisi samana?

80. Opiskeluryhmien pilkkominen esim. Ryhmätyöskentelyn avulla. Opiskelun oheen liitettyjen vapaamuotoisten tapahtumien avulla.

87. Opiskelijoiden fb-ryhmät koulun sisällä Koulutehtävien räätälöinti

98. Ryhmämuotoisen opetuksen lisääminen ja nettiryhmät.

109. Koulu-aikaan iloa oppimiseen – yhteistä mukavaa tekemistä: olisi vaikka oppiaineena sosiaalisten taitojen kehittäminen

116. Opettajilla tärkeä rooli mahdollistajina kouluissa; harrastemahdollisuuksien järjestäminen niin että opiskelijat itse vetäisivät esimerkiksi kerhoja.

123. Parempi opetus

124. Parempi opetus ja kasvatus

125. Ryhmätoiminnoilla kouluissa

128. Opiskelijajärjestöjen toiminnassa kiinnitettäisiin yhteisöllisyyteen huomiota, tuutor-opettajien vahvempi kontakti, avoimet illat

129. Kontaktiopetusten säilyttäminen. Vapaa-ajan tilaisuudet, joihin ei liity alkoholin käyttöä. Alakohtaiset keskustelufoorumit esim sos mediassa tai muuten, mihin netin kautta voisi osallistua.

Opiskelijajärjestöt

9. Opiskelijakuntien tulisi järjestää heti opiskelun alusta alkaen peli-iltoja, liikuntatapahtumia jne. eli ei pelkästään ravintolailtoja. Kaikki eivät halua käyttää alkoholia ja ystävyysuhteita voi luoda myös muulla tavalla. Kunnat voisivat kiinnittää yksinäisyyden torjumiseen enemmän huomiota eli järjestää tiloja esim. kokoontumisille ja kevyesti ohjattua toimintaa. Myös netissä toimivat keskustelufoorumit ovat hyvä lisä, koska silloin voi kohdata ihmisen ja kuulee sen, että muillakin voi olla samoin ja miten ei toivotusta yksinäisyydestä voi päästä eroon.

15. Varmasti jo se, että voi jutella edes jonkun kanssa auttaa. Eli juuri tässäkin kyselyssä kartoitetut matalan kynnyksen yhteydenottotavat auttavat. Lisäksi opiskelijajärjestöjä kannattaa rohkaista järjestämään päihteettömiä tapahtumia, jonne ujoimmatkin uskaltavat tulla.

32. Opiskelijajärjestöt Opiskelijaliikunta Yliopiston järjestämät tapahtumat opiskelijoille Nyyti ry:n kaltaiset toimijat

33. murtamalla piileviä rakenteita ja tuomalla asiaa esiin esim. kouluttamalla järjestötoimijoita tunnistamaan sekä huomioimaan yksinäisiä, ujoja ja syrjäytyviä opiskelijoita -> miten lähestyä opiskelijaa, miten saada häneen yhteys?

39. Yhteistyö opiskelijajärjestöjen kanssa, päihteetön toiminta vaihtoehtona.

40. - ohjattu ryhmätoiminta opiskeluun liittyen tärkeää, yliopisto mukaan opiskelun kehittämiseen! esim. työpajat/laskuharjoitukset tms. yliopistolla, opettajatuutorointi ym. muut opetuksen kehittämiseen liittyvät tekijät tärkeitä - ei osoittelevia ryhmiä esim. "yksinäisten ryhmä" vaan yhteistä oloa esim. luontoon tai liikuntaan liittyen, hengailuillat eivät ole ehkä tavoittaneet opiskelijoita toivotulla tavalla - visiko nyyti kehittää yhteistötä esim. ainejärjestöjen ja kilttojen kanssa?

100. Yliopiston tiedekunnissa infoa erilaisista sosiaalisista tilaisuuksista. Ainejärjestötoiminta ei tavoita ja puhuttele kaikkia, vrt esim erilaiset kulttuuriset taustat. Ryhmiä koulukiusaamista kokeneille?

120. Aikuistumisen tukemisella, opiskelijajärjestöjen monialaisella toiminnalla, tukimuodoista tiedottamisella, matalan kynnyksen palveluilla

128. Opiskelijajärjestöjen toiminnassa kiinnitettäisiin yhteisöllisyyteen huomiota, tuutor-

opettajien vahvempi kontakti, avoimet illat

133. Vertaistoiminta, teidän chatit ja ryhmäkeskustelut, opiskelijakuntatoiminta jne.

Opiskeluhyvinvointi

8. Laaja koluverkosto ja hyvä opiskeluhyvinvoinnin tukipalvelut

10. Vertaistukijoilla/tuotteilla, yhteisillä ryhmätöistä (pieni pakote ryhmäytyä), tarjota ammattilaisen tuki yksinäisyyttä kokevalle.

15. Varmasti jo se, että voi jutella edes jonkun kanssa auttaa. Eli juuri tässäkin kyselyssä kartoitetut matalan kynnyksen yhteydenottotavat auttavat. Lisäksi opiskelijajärjestöjä kannattaa rohkaista järjestämään päihteettömiä tapahtumia, jonne ujoimmatkin uskaltavat tulla.

21. Oppilaitoksissa kiinnitettävä huomiota enemmän ryhmäytymiseen koulutuksen alussa. Tuutoropiskelijat ovat hyviä vertaistukijoita. Tähän runsaasti huomiota! Rohkaistaan puhumaan omista tunteista luotettavalle henkilölle oppilaitoksissa esim: terveydenhoitaja, opo, opettaja, tuutoropiskelija. Ei jätetä yksin!

53. Tukiverkot

69. Tuutoroinnin kehittäminen, opiskeluissa alusta alkaen riittävästi ryhmämuotoisuutta, opettajien kouluttaminen asiasta.

112. Parempaa ohjausta oppilaitosten puolesta, ryhmäyttämistä omien opiskelutovereiden kanssa

120. Aikuistumisen tukemisella, opiskelijajärjestöjen monialaisella toiminnalla, tukimuodoista tiedottamisella, matalan kynnyksen palveluilla

135. Oppilaitoksen tarjoama tuki, ammattilaisapu.

Oppilaitokset

25. Uusien opiskelijoiden kaffetilaisuus henkilökunnan kanssa.

42. sitouttaa uuteen oppilaitokseen, uusiin ympärillä oleviin ihmisiin monipuolisin tavoin (ei pelkästään bilettämällä)

94. Oppilaitokset voisivat tukea opiskelijoiden keskinäistä verkostoitumista.

105. jotenkin oppilaitoksessa, mutta miten?

134. Nyyti.fi kaltaisen (mutta paremman) toiminnan kautta. Sillä että nuorten sidosryhmät (lähinnä oppilaitokset) tarjoaisivat hyvää ja rakentavaa ympäristöä nuorille. Yhteisiä matalan kynnyksen aktiviteetteja.

135. Oppilaitoksen tarjoama tuki, ammattilaisapu.

Ryhmäyttämiseen panostaminen/Tutorointi

4. Tarjoamalla kouluissa pakollisena jokin "tutustumiskurssi" opiskelijien alkuvaiheessa, missä tutustutaan opiskeluryhmän kavereihin ja kohotetaan yhteishenkeä. Opiskelijalle tulee näin tunne että kuuluu johonkin ja ihmisiä on helpompi lähestyä.
12. Rohkaisemalla ja tukemalla. Opiskeluympäristössä huolehditaan ryhmäytymisestä ja kiusaamiseen nollatoleranssi.
21. Oppilaitoksissa kiinnitettävä huomiota enemmän ryhmäytymiseen koulutuksen alussa. Tuutoropiskelijat ovat hyviä vertaistukijoita. Tähän runsaasti huomiota! Rohkaistaan puhumaan omista tunteista luotettavalle henkilölle oppilaitoksissa esim: terveydenhoitaja, opo, opettaja, tuutoropiskelija. Ei jätetä yksin!
22. Tarpeeksi pitkä tutustuttaminen pienryhmissä
23. onnistuneella opiskelijatuutoroinnilla matalan kynnyksen tapaamispaikkojen luominen
26. Parantamalla pienryhmäohjausta ja tutortoimintaa ja oma-ope-toimintaa ja ryhmäyttämistä
46. Opiskelijoiden ryhmäyttämistä kehittämällä.
47. vertaistuellalla, avoimella keskustelulla, ryhmäytymisen tukemisella
48. olla kuulolla, madaltaa kynnystä osallistua, ryhmäyttäminen, alkoholittomien tilaisuuksien lisääminen
54. Hyvä aluryhmäytyminen, tuutorien opastus eri harrastusmahdollisuuksiin.
58. hyvä ryhmäyttäminen heti opintojen alusta
63. Yhteydenotot tuutoreilta jo ennen opintojen alkamista, vertaistapaamiset ajatuksella, etät ketään ei jätetä.
64. Hyvällä tuutoroinnilla pitkin opiskeluaikaa.
67. Tutor-tapaamiset, ryhmäkeskustelut/tapaamiset, yhteiset tapahtumat, löydä ystävä-nettipalvelu. Sinne voisi kirjoittaa omat kiinnostuksenkohteensa ja etsiä samanlaisia ihmisiä.
69. Tuutoroinnin kehittäminen, opiskeluissa alusta alkaen riittävästi ryhmämuotoisuutta, opettajien kouluttaminen asiasta.
70. Eri aikoihin erilaista ryhmäytymistoimintaa syksyisin ja alkuvuodesta
73. On hyvä, että esim Nyyti on mahdollisimman monessa mediassa. Kaikenlainen tuutorointi on tärkeää ja johdantokurssit opiskelijana olemiseen.
75. Lähituutorointi ja pienryhmäohjaus (vanhemmat opiskelijat vetämässä tätä), tutustuminen opintojen alussa (myös muuta toimintaa kuin opintoihin suoraan liittyvää), omaopettajatoiminta (ainakin yksi opetushenkilöstöön kuuluva seuraa tarkemmin, miten asiat etenevät ja keneltä voi kysyä)

76. Opiskelijatuutoreiden kouluttaminen Yhteistapahtumien järjestäminen

77. Tutortoiminta, yhteiset tapahtumat

79. Lukiossa koko oppilaskunnan huomioiminen ja aktiivinen tutortoiminta ja se että yleinen ajattelu muutta minästä me ajatteluun.

84. Tutor-toiminnan vahvistaminen.

88. Lisäämällä tapahtumia/iltoja/tuutoreita...

90. - ryhmäytymistä opintojen osaksi heti alussa – rohkaisua välittämään

94. Oppilaitokset voisivat tukea opiskelijoiden keskinäistä verkostoitumista.

95. Tutor-toiminta

96. Tuutoroinnilla on iso merkitys opintojen alussa, että pääsee porukkaan mukaan. Opiskelijoiden kannustaminen omien intressien mukaiseen järjestötoimintaan on myös tosi tärkeää. Yhdessä tekemisen kautta voi helpommin luoda kontakteja. En suosi pelkkiä keskusteluryhmiä, vaan myös aktiivisen toiminnan kautta lähestymistä, esim. Liikuntaryhmiä, jolloin ei tarvitse jännittää puhumista tai leimautumista vaan saa vaan olla mukana.

99. Utveckla tutorverksamhet. Utveckla introduktion av nya studerande och interaktionen på olika fakulteter/institutioner. Jag vet inte.

102. Tiiviimmät "luokat", tuutoritoiminta, mahdollisuuksia tutustua uusiin ihmisiin, tukea elämään

106. Studietutorer

107. Tutor-toiminta, fuksien ryhmäyttämisiä-illat/-päivät, muunkinlainen opiskelijatoiminta kuin bile-/ ja alkoholipainotteinen

112. Parempaa ohjausta oppilaitosten puolesta, ryhmäyttämistä omien opiskelutovereiden kanssa

122. Tukioopilastoiminta, vapaa-ajan toiminnalliset kerhot/-ryhmät, vertaisryhmät, tiedon/ymmärryksen lisääminen mm. Erilaisuudesta, sairauksista, vuorovaikutustaitojen kehittäminen, vierailut erilaisuutta sisältävissä palvelu-/toimintakeskuksissa

127. Paikkoja, jossa voi tutustua eri ikäisiin ihmisiin, ylempien kurssilaisten käyttöä mentoroidessa nuorempia

130. Ryhmäyttämistä lisäämällä

Sosiaalisten ja henkisten taitojen kehittäminen

18. Erittäin vaikeaa, sillä kaikki ovat persoonia. Vilkkaimmat löytävät kavereita itsekkin, ujut eivät ehkä uskalla etsiä itselleen ystäviä.

62. Omasta itsestään se lähtee. Joskus sitä vaan viihtyy itseksensä. Toki, aina se ei ole oma valinta. Opintojen ohella tarjolla olevat, monipuoliset harrasteryhmät tarjoaisivat mahdollisuuksia tutustua samanhenkisiin ihmisiin. Esimerkiksi me organisaationa kykenemme järjestämään vain "massatapahtumia", joten on ensiarvoisen tärkeää, että opiskelijat itse voimaantuvat ja järjestävät keskenään toimintaa toisilleen, esimerkkeinä tietyn harrasteen, kaikille avoimina olevat kerhot.

101. Muutoksen pitäisi lähteä kodeista päin

109. Kouluaikaan iloa oppimiseen – yhteistä mukavaa tekemistä: olisi vaikka oppiaineena sosiaalisten taitojen kehittäminen

110. Vähentämällä ujoutta.

118. Hyvä kotikasvatus ja sydämen viisaus. Sitä pitäisi jostain saada, joko koulusta, kotoa, mistä vaan.

139. vahvistaa sosiaalisia taitoja, matalan kynnyksen virtuaalia tai live tapaamiset

Tapahtumien luonne

1. Minulla oli aikoinaan helpointa mennä mukaan talkootöihin järjestämään jotakin, kun silloin oli itselle selkeää tekemistä ja työpareja tai -ryhmä. Paljon vaikeampaa oli mennä käymään tapahtumissa tai bileissä, jos ei kovin hyvin tuntenut ketään ja oli tosiaan vain menossa "hengailemaan". Ehkä siis enemmän olisi hyvä olla tapahtumia ja puuhia, joissa jokaiselle on jotain pientä ja helppoa tekemistä, ja mielellään selvin päin.

7. ordna gemensamma happenings vänelever från äldre klasser

9. Opiskelijakuntien tulisi järjestää heti opiskelun alusta alkaen peli-iltoja, liikuntatapahtumia jne. eli ei pelkästään ravintolailtoja. Kaikki eivät halua käyttää alkoholia ja ystävyysuhteita voi luoda myös muulla tavalla. Kunnat voisivat kiinnittää yksinäisyyden torjumiseen enemmän huomiota eli järjestää tiloja esim. kokoontumisille ja kevyesti ohjattua toimintaa. Myös netissä toimivat keskustelufoorumit ovat hyvä lisä, koska silloin voi kohdata ihmisen ja kuulee sen, että muillakin voi olla samoin ja miten ei toivotusta yksinäisyydestä voi päästä eroon.

15. Varmasti jo se, että voi jutella edes jonkun kanssa auttaa. Eli juuri tässäkin kyselyssä kartoitetut matalan kynnyksen yhteydenottotavat auttavat. Lisäksi opiskelijajärjestöjä kannattaa rohkaista järjestämään päihteettömiä tapahtumia, jonne ujoimmatkin uskaltavat tulla.

16. Järjestää tapahtumia, joissa tavataan livenä toisia opiskelijoita.

17. Ohjattu toiminta vapaa-ajalla

24. -järjestämällä mahdollisuuksia tavata samanhenkisiä ihmisiä, osallistua tapahtumiin ja vertaistukiryhmiin.

28. mahdollisuus tutustua esim. saman pääaineen opiskelijoihin joko verkossa tai sosiaalisissa tapahtumissa.

30. Monimuotoinen toiminta, johon on helppo tulla mukaan vaikka vain silloin tällöin yksin tai yhdessä. Vertaistuki on tärkeää. Jokaisella vapaus olla oma itsensä.
32. Opiskelijajärjestöt Opiskelijaliikunta Yliopiston järjestämät tapahtumat opiskelijoille Nyyti ry:n kaltaiset toimijat
34. Opiskelijoille on hyvä tarjota monipuolista vapaa-ajan toimintaa, johon ei liity alkoholin käyttöä
39. Yhteistyö opiskelijajärjestöjen kanssa, päihteetön toiminta vaihtoehtona.
43. Mukaan ottaminen, erilaiset yhteisöllistävät toimintahetket, tukihenkilöt, keskustelumahdollisuus
48. olla kuulolla, madaltaa kynnystä osallistua, ryhmäyttäminen, alkoholittomien tilaisuuksien lisääminen
57. Luomalla monipuolista kulttuuri- ja opiskelijaelämää. Ei siis vain pileitä
65. Päihteetön opiskelijatoiminta (peli-illat esim seurapelit, liikuntatoiminta), nettipalvelu, jossa vapaamuotoista keskustelua opiskelijoiden antamiin ongelma-alueisiin
67. Tutor-tapaamiset, ryhmäkeskustelut/tapaamiset, yhteiset tapahtumat, löydä ystävä-nettipalvelu. Sinne voisi kirjoittaa omat kiinnostuksenkohteensa ja etsiä samanlaisia ihmisiä.
71. erilaisia hengailu- ja kokoontumismahdollisuuksia ilman vaadittavia erityistaitoja tai suurempaa taloudellista panostusta. Lounastreffit yliopistolla, yhteisiä ulkoilumahdollisuuksia, kävelyretki kahvilaan yms.
76. Opiskelijatuutoreiden kouluttaminen Yhteistapahtumien järjestäminen
77. Tutortoiminta, yhteiset tapahtumat
78. Yhteisöllisellä toiminnalla, kasvokkain tapahtuvilla kohtaamisilla, matalalla ja opiskelijoille ”vaarattomalla” kynnyksellä. Eli periaatteella ei ole pakko jos ei halua, saa tulla vähän nuuskiimaan ilmaa ja tunnustelemaan olisiko oma juttu. Me-hengen luominen opiskeluyhteisöissä – voisiko yksilöllisiä opintopolkuja olla, vaikka porukka silti pysyisi samana?
80. Opiskeluryhmien pilkkominen esim. Ryhmätyöskentelyn avulla. Opiskelun oheen liitettyjen vapaamuotoisten tapahtumien avulla.
81. Koulun ulkopuoliset aktiviteetit
86. yhteisillä aktiviteeteilla, toisaalta, ei pelkkää biletyötä, kaikki eivät halua sitä.
92. Yhteisöllisyyttä lisääviä tilaisuuksia opintojen alussa ja ehdottomasti myös niiden aikana. Sillä periaatteella, että vaikka opintojen alusta olisi aikaa pari vuotta tai kuusi vuotta, niin tervetuloa mukaan. Matala kynnyks.
93. Harrastukset, yhteiset mielenkiinnon kohteet, jonkin ryhmätyyppinen helppo kohtaaminen

heille, jotka haluavat uusia ystäviä.

97. Kerhoja, klubeja, tilaisuuksia, joihin kynnys on matala

104. Järjestetyllä yhteistoiminnalla ja vertaistuellä

107. Tutor-toiminta, fuksien ryhmäyttämis-illat/-päivät, muunkinlainen opiskelijatoiminta kuin bile-/ ja alkoholipainotteinen

108. Opiskelijatoimintaa myös niille joita ei kiinnosta perinteinen "opiskelijabiletyt".

111. Yliopistoihin enemmän yhteisen tekemisen /hengailuitoja

114. hengailuitoja lisäämällä, vapaaehtoista tekemistä vapaa-ajalla

115. Järjestämällä ohjattua toimintaa, jossa olisi tilaisuus osallistua ja tavata muita. Kaikki eivät ole kiinnostuneita hillittömästä ryppäämisestä, mutta seuran kaipuu voi silti olla kovaa.

129. Kontaktiopetusten säilyttäminen. Vapaa-ajan tilaisuudet, joihin ei liity alkoholin käyttöä. Alakohtaiset keskustelufoorumit esim sos mediassa tai muuten, mihin netin kautta voisi osallistua.

131. förbättra studiestödet, åtgärder för integration, sociala aktiviteter på fritiden, motion-hobbyklubbar

132. tarjota monenlaista toimintaa (myös muutakin kuin bileitä, vaikka toki nekin on tärkeitä!)

134. Nyyti.fi kaltaisen (mutta paremman) toiminnan kautta. Sillä että nuorten sidosryhmät (lähinnä oppilaitokset) tarjoaisivat hyvää ja rakentavaa ympäristöä nuorille. Yhteisiä matalan kynnyksen aktiviteetteja.

136. Opintojen alkuun enemmän sellaisia yhteisiä tapahtumia, joihin hieman ujommatkin ihmiset voivat osallistua.

Tapahtumat/Vapaa-ajan toiminta

9. Opiskelijakuntien tulisi järjestää heti opiskelujan alusta alkaen peli-iltoja, liikuntatapahtumia jne. eli ei pelkästään ravintolailtoja. Kaikki eivät halua käyttää alkoholia ja ystävyysuhteita voi luoda myös muulla tavalla. Kunnat voisivat kiinnittää yksinäisyyden torjumiseen enemmän huomiota eli järjestää tiloja em. kokoontumisille ja kevyesti ohjattua toimintaa. Myös netissä toimivat keskustelufoorumit ovat hyvä lisä, koska silloin voi kohdata ihmisen ja kuulee sen, että muillakin voi olla samoin ja miten ei toivotusta yksinäisyydestä voi päästä eroon.

19. Tarjotaan mahdollisuuksia harrastaa monenlaista, edulliset mahdollisuudet liikuntaan kysellään aktiivisesti kuulumisia.

35. Enemmän kerhotyypistä toimintaa, ei pelkkiä bileitä. Entä löytyisikö Nyytiltä tukea opiskelija- ja yliopislakunnille erilaisten vertaistukiryhmien vetämiseen?

40. - ohjattu ryhmätoiminta opiskeluun liittyen tärkeää, yliopisto mukaan opiskelun kehittämiseen! esim. työpajat/laskuharjoitukset tms. yliopistolla, opettajatuutorointi ym. muut opetuk-

sen kehittämiseen liittyvät tekijät tärkeitä - ei osoittelevia ryhmiä esim. "yksinäisten ryhmä" vaan yhteistä oloa esim. luontoon tai liikuntaan liittyen, hengailuillat eivät ole ehkä tavoittaneet opiskelijoita toivotulla tavalla - visio kehittää yhteistötä esim. ainejärjestöjen ja kilttojen kanssa?

41. opiskelijakahvilat, tukiverkosto

51. menemällä kampuksille, järjestämällä esim peli-iltoja yms..

52. harrastetoiminta

55. erilaiset ryhmätoiminnot, treffi-illat

59. harrastukset

61. Järjestää eri tapahtumia

62. Omasta itsestään se lähtee. Joskus sitä vaan viihtyy itsekseen. Toki, aina se ei ole oma valinta. Opintojen ohella tarjolla olevat, monipuoliset harrasteryhmät tarjoaisivat mahdollisuuksia tutustua samanhenkisiin ihmisiin. Esimerkiksi me organisaationa kykenemme järjestämään vain "massatapahtumia", joten on ensiarvoisen tärkeää, että opiskelijat itse voimaantuvat ja järjestävät keskenään toimintaa toisilleen, esimerkkeinä tietyn harrasteen, kaikille avoimina olevat kerhot.

65. Pääteetön opiskelijatoiminta (peli-illat esim seurapelit, liikuntatoiminta), nettipalvelu, jossa vapaamuotoista keskustelua opiskelijoiden antamiin ongelma-alueisiin

68. Paritehtäviä, yhteisiä irrottelupäiviä

71. erilaisia hengailu- ja kokoontumismahdollisuuksia ilman vaadittavia erityistaitoja tai suurempaa taloudellista panostusta. Lounastreffit yliopistolla, yhteisiä ulkoilumahdollisuuksia, kävelyretki kahvilaan yms.

72. Tapaamisia enemmän

83. Nyttin hengailuillat ovat varmasti tarpeen ja tämän tyylistä toimintaa voisi ehkä olla enemmänkin?

88. Lisäämällä tapahtumia/iltoja/tuutoreita...

93. Harrastukset, yhteiset mielenkiinnon kohteet, jonkin ryhmätyyppinen helppo kohtaaminen heille, jotka haluavat uusia ystäviä.

96. Tuutoroinnilla on iso merkitys opintojen alussa, että pääsee porukkaan mukaan. Opiskelijoiden kannustaminen omien intressien mukaiseen järjestötoimintaan on myös tosi tärkeää. Yhdessä tekemisen kautta voi helpommin luoda kontakteja. En suosi pelkkiä keskusteluryhmiä, vaan myös aktiivisen toiminnan kautta lähestymistä, esim. Liikuntaryhmiä, jolloin ei tarvitse jännittää puhumista tai leimautumista vaan saa vaan olla mukana.

97. Kerhoja, klubeja, tilaisuuksia, joihin kynnys on matala

103. Hengailuillat on hyvää toimintaa, jos ystäviä löytäneiden opiskelijoiden tarinat voisivat myös rohkaista muita.

107. Tutor-toiminta, fuksien ryhmäyttämis-illat/-päivät, muunkinlainen opiskelijatoiminta kuin bile-/ ja alkoholipainotteinen

114. hengailuiltoja lisäämällä, vapaaehtoista tekemistä vapaa-ajalla

115. Järjestämällä ohjattua toimintaa, jossa olisi tilaisuus osallistua ja tavata muita. Kaikki eivät ole kiinnostuneita hillittömästä ryyppäämisestä, mutta seuran kaipuu voi silti olla kovaa.

116. Opettajilla tärkeä rooli mahdollistajina kouluissa; harrastemahdollisuuksien järjestäminen niin että opiskelijat itse vetäisivät esimerkiksi kerhoja.

122. Tukioopilastoiminta, vapaa-ajan toiminnalliset kerhot/-ryhmät, vertaisryhmät, tiedon/ymmärryksen lisääminen mm. Erilaisuudesta, sairauksista, vuorovaikutustaitojen kehittäminen, vierailut erilaisuutta sisältävissä palvelu-/toimintakeskuksissa

128. Opiskelujärjestöjen toiminnassa kiinnitettäisiin yhteisöllisyyteen huomiota, tuutor-opettajien vahvempi kontakti, avoimet illat

131. förbättra studiestödet, åtgärder för integration, sociala aktiviteter på fritiden, motion-hobbyklubbar

137. Esimerkiksi erilaisten verkon kautta järjestettyjen tutustumismahdollisuuksien tai yhteisten illanviettojen kautta.

Vaikuttamistoiminta/ kulttuuriin ja ilmapiiriin vaikuttaminen

4. Tarjoamalla kouluissa pakollisena jokin "tutustumiskurssi" opiskelijien alkuvaiheessa, missä tutustutaan opiskeluryhmän kavereihin ja kohotetaan yhteishenkeä. Opiskelijalle tulee näin tunne että kuuluu johonkin ja ihmisiä on helpompi lähestyä.

5. Yhteisöllisyyden parantaminen

11. Karsimalla kiusaaminen pois. Mutta pitäisi kitkeä pois jo päiväkotia, ala-aste, yläaste ja lukioasteella.

12. Rohkaisemalla ja tukemalla. Opiskeluympäristössä huolehditaan ryhmäytymisestä ja kiusaamiseen nollatoleranssi.

33. murtamalla piileviä rakenteita ja tuomalla asiaa esiin esim. kouluttamalla järjestötoimijoita tunnistamaan sekä huomioimaan yksinäisiä, ujoja ja syrjäytyviä opiskelijoita -> miten lähestyä opiskelijaa, miten saada häneen yhteys?

60. Enemmän yhteisöllisyyttä

78. Yhteisöllisellä toiminnalla, kasvokkain tapahtuvilla kohtaamisilla, matalalla ja opiskelijoille "vaarattomalla" kynnyksellä. Eli periaatteella ei ole pakko jos ei halua, saa tulla vähän nuuskiimaan ilmaa ja tunnustelemaan olisiko oma juttu. Me-hengen luominen opiskeluyhteisöissä –

voisiko yksilöllisiä opintopolkuja olla, vaikka porukka silti pysyisi samana?

79. Lukiossa koko oppilaskunnan huomioiminen ja aktiivinen tutortoiminta ja se että yleinen ajattelu muutta minästä me ajatteluun.

82. yhteisöllisyys, avoimuus

122. Tukioopilastoiminta, vapaa-ajan toiminnalliset kerhot/-ryhmät, vertaisryhmät, tiedon/ymmärryksen lisääminen mm. Erilaisuudesta, sairauksista, vuorovaikutustaitojen kehittäminen, vierailut erilaisuutta sisältävissä palvelu-/toimintakeskuksissa

126. Ystävyyssuhteiden laatuun rohkaisu. Esiintymisen/yksilöllisyyden rohkaisu ilman alkoholia tai päihteitä. Myönteisen palautteen ja tulkinan vahvistamisen rohkaiseva (malli videot Youtu-been?) käyttö.

131. förbättra studiestödet, åtgärder för integration, sociala aktiviteter på fritiden, motion-hobbyklubbar

Vapaaehtoistoiminta/Talkootyöt

1. Minulla oli aikoinaan helpointa mennä mukaan talkootöihin järjestämään jotakin, kun silloin oli itselle selkeää tekemistä ja työpareja tai -ryhmä. Paljon vaikeampaa oli mennä käymään tapahtumissa tai bileissä, jos ei kovin hyvin tuntenut ketään ja oli tosiaan vain menossa "hengailemaan". Ehkä siis enemmän olisi hyvä olla tapahtumia ja puuhia, joissa jokaiselle on jotain pientä ja helppoa tekemistä, ja mielellään selvin päin.

6. Kouluissa ryhmätyöskentelyä, vapaa-ajan ja koulun sekoittamista (esim. yhteisiä projekteja koulun ulkopuolella esim. vapaaehtoistyön äärellä). Tekemistä, jossa kirjaviisaus ja muu koulu-menestys eivät ole ainoat esiin ponnahtavat asiat.

74. Oppilaitosten järjestämä vapaaehtoistoiminta.

96. Tuutoroinnilla on iso merkitys opintojen alussa, että pääsee porukkaan mukaan. Opiskelijoiden kannustaminen omien intressien mukaiseen järjestötoimintaan on myös tosi tärkeää. Yhdessä tekemisen kautta voi helpommin luoda kontakteja. En suosi pelkkiä keskusteluryhmiä, vaan myös aktiivisen toiminnan kautta lähestymistä, esim. Liikuntaryhmiä, jolloin ei tarvitse jännittää puhumista tai leimautumista vaan saa vaan olla mukana.

133. Vertaistoiminta, teidän chatit ja ryhmäkeskustelut, opiskelijakuntatoiminta jne.

Vertaistuki/Nettiryhvät

2. -vertaistukiryhmät

3. Vertaistuki ja erilaiset ryhmämuotoiset ratkaisut kiinnostavat itseäni eniten. Netti vaikuttaa ympäristömä toisilla lieventävän yksinäisyyden kokemusta, mutta peilineuronien aktivoiminen vuoksi tilaisuudet, joissa tavataan kahden tai ryhmässä, ovat mielestäni tärkeitä.

9. Opiskelijakuntien tulisi järjestää heti opiskelujan alusta alkaen peli-iltoja, liikuntatapahtumia jne. eli ei pelkästään ravintolailtoja. Kaikki eivät halua käyttää alkoholia ja ystävyyssuhteita voi

luoda myös muulla tavalla. Kunnat voisivat kiinnittää yksinäisyyden torjumiseen enemmän huomiota eli järjestää tiloja em. kokoontumisille ja kevyesti ohjattua toimintaa. Myös netissä toimivat keskustelufoorumit ovat hyvä lisä, koska silloin voi kohdata ihmisen ja kuulee sen, että muillakin voi olla samoin ja miten ei toivotusta yksinäisyydestä voi päästä eroon.

10. Vertaistukjoilla/tuotteilla, yhteisillä ryhmätöistä (pieni pakote ryhmäytyä), tarjota ammattilaisen tuki yksinäisyyttä kokevalle.

13. Vertaistukea monipuolistamalla ja yksilöimällä

14. Eril. ryhmät, vertaistuki

24. -järjestämällä mahdollisuuksia tavata samanhenkisiä ihmisiä, osallistua tapahtumiin ja vertaistukiryhmiin.

27. Mielestäni erilaiset alakohtaiset tms. chatit voisivat olla hyviä.

28. mahdollisuus tutustua esim. saman pääaineen opiskelijoihin joko verkossa tai sosiaalisissa tapahtumissa.

30. Monimuotoinen toiminta, johon on helppo tulla mukaan vaikka vain silloin tällöin yksin tai hdessä. Vertaistuki on tärkeää. Jokaisele vapaus olla oma itsensä.

35. Enemmän kerhotyyppistä toimintaa, ei pelkkiä bileitä. Entä löytyisikö Nyytiltä tukea opiskelija- ja yliopislakunnille erilaisten vertaistukiryhmien vetämiseen?

36. Vertaisohjaajat, vertaisillat, matalan kynnyksen tapaamistuvat, teetä ja sympatiaa!

37. vertaistukiryhmät

41. opiskelijakahvilat, tukiverkosto

43. Mukaan ottaminen, erilaiset yhteisöllistävät toimintahetket, tukihenkilöt, keskustelumahdollisuus

45. ryhmätoiminta, vertaistuki

47. vertaistuella, avoimella keskustelulla, ryhmäytymisen tukemisella

49. Ryhmäkeskustelut

65. Pääteetön opiskelijatoiminta (peli-illat esim seurapelit, liikuntatoiminta), nettipalvelu, jossa vapaamuotoista keskustelua opiskelijoiden antamiin ongelma-alueisiin

66. Tilaisuuksia, joissa tutustua toisiin opiskelijoihin rennolla meiningillä, esim. peli-illan parissa. Leivontakurssi olisi myös mukava keino rentoutua ja tutustua uusiin ihmisiin.

67. Tutor-tapaamiset, ryhmäkeskustelut/tapaamiset, yhteiset tapahtumat, löydä ystävä-nettipalvelu. Sinne voisi kirjoittaa omat kiinnostuksenkohteensa ja etsiä samanlaisia ihmisiä.

91. vertaishenkilöt eli miten ovat itse selviytyneet esim. Yksinäisyydestä

98. Ryhmämuotoisen opetuksen lisääminen ja nettiryhmät.

100. Yliopiston tiedekunnissa infoa erilaisista sosiaalisista tilaisuuksista. Ainejärjestötoiminta ei tavoita ja puhuttelee kaikkia, vrt esim erilaiset kulttuuriset taustat. Ryhmiä koulukiusaamista kokeneille?

104. Järjestetyllä yhteistoiminnalla ja vertaistuellla

117. Opintoihin liittyvää vertaistukea, pienryhmätyöskentelyä, lukupiirejä yms. Myös muille kuin ensimmäisen vuoden opiskelijoille.

119. Vertaistuki

122. Tukioopilastoiminta, vapaa-ajan toiminnalliset kerhot/-ryhmät, vertaisryhmät, tiedon/ymmärryksen lisääminen mm. Erilaisuudesta, sairauksista, vuorovaikutustaitojen kehittäminen, vierailut erilaisuutta sisältävissä palvelu-/toimintakeskuksissa

129. Kontaktiopetusten säilyttäminen. Vapaa-ajan tilaisuudet, joihin ei liity alkoholin käyttöä. Alakohtaiset keskustelufoorumit esim sos mediassa tai muuten, mihin netin kautta voisi osallistua.

133. Yhteistoiminta, teidän chatit ja ryhmäkeskustelut, opiskelijakuntatoiminta jne.

134. Nyyti.fi kaltaisen (mutta paremman) toiminnan kautta. Sillä että nuorten sidosryhmät (lähinnä oppilaitokset) tarjoaisivat hyvää ja rakentavaa ympäristöä nuorille. Yhteisiä matalan kynnyksen aktiviteetteja.

137. Esimerkiksi erilaisten verkon kautta järjestettyjen tutustumismahdollisuuksien tai yhteisten illanviettojen kautta.

138. Vertaistuki

139. vahvistaa sosiaalisia taitoja, matalan kynnyksen virtuaalia tai live tapaamiset

Yhteiskunta

9. Opiskelijakuntien tulisi järjestää heti opiskelujan alusta alkaen peli-iltoja, liikuntatapahtumia jne. eli ei pelkästään ravintolailtoja. Kaikki eivät halua käyttää alkoholia ja ystävyyssuhteita voi luoda myös muulla tavalla. Kunnat voisivat kiinnittää yksinäisyyden torjumiseen enemmän huomiota eli järjestää tiloja em. kokoontumisille ja kevyesti ohjattua toimintaa. Myös netissä toimivat keskustelufoorumit ovat hyvä lisä, koska silloin voi kohdata ihmisen ja kuulee sen, että muillakin voi olla samoin ja miten ei toivotusta yksinäisyydestä voi päästä eroon.

11. Karsimalla kiusaaminen pois. Mutta pitäisi kitkeä pois jo päiväkotit, ala-aste, yläaste ja lukioasteella.

56. Parempi opintotuki

121. taloudellisten resurssien parantaminen. Köyhyys eristää ja estää liikkumisen ja edistää häpeän, avuttomuuden tunteita.

Muut

29. Luomalla matalan kynnyksen kohtaamistilanteita ja paikkoja - ongelmana miten saada yksinäiset opiskelijat/yksinäisyyteen ajautumassa olevat tällaisiin paikkoihin/tilanteisiin.

32. Opiskelijajärjestöt Opiskelijaliikunta Yliopiston järjestämät tapahtumat opiskelijoille Nyyti ry:n kaltaiset toimijat

38. - yhteisen tekemisen kautta, mieluiten livenä

42. sitouttaa uuteen oppilaitokseen, uusiin ympärillä oleviin ihmisiin monipuolisin tavoin (ei pelkästään bilettämällä)

44. Nuorille miehenaluile pitäisi tarjota mahdollisuuksia purkaa energiaansa ja tehdä irtiottoja. Tapoja on lukemattomia.

73. On hyvä, että esim Nyyti on mahdollisimman monessa mediassa. Kaikenlainen tuutortointi on tärkeää ja johdantokurssit opiskelijana olemiseen.

85. Muiden opiskelijoiden toiminnalla kuten nyyti

87. Opiskelijoiden fb-ryhmät koulun sisällä Koulutehtävien räätälöinti

94. Oppilaitokset voisivat tukea opiskelijoiden keskinäistä verkostoitumista.

105. jotenkin oppilaitoksessa, mutta miten?

113. töiss kiirett jo

120. Aikuistumisen tukemisella, opiskelijajärjestöjen monialaisella toiminnalla, tukimuodoista tiedottamisella, matalan kynnyksen palveluilla

124. Parempi opetus ja kasvatus

126. Ystävyyssuhteiden laatuun rohkaisu. Esiintymisen/yksilöllisyyden rohkaisu ilman alkoholia tai päihteitä. Myönteisen palautteen ja tulkinnan vahvistamisen rohkaiseva (malli videot Youtubeen?) käyttö.

127. Paikkoja, jossa voi tutustua eri ikäisiin ihmisiin, ylempien kurssilaisten käyttöä mentoroidessa nuorempia

"Nollavastaukset"

20. . siinäpä pulma, kuka keksii viisaten kiven asialle

31. -

50. en tiedä

89. En tiedä.

